



சுகாதாரமும்  
உடற்கல்வியும்

தரம் - 08

ஏறிதல் மற்றும்  
போடுதல் நிகழ்ச்சி  
அலகு - 12



ஏறிதல் மற்றும் போடுதல்  
நிகழ்ச்சிகளை பயிற்சி செய்வோம்

க.ஞானசேகரன்  
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலயம்  
ஹொப்டன்

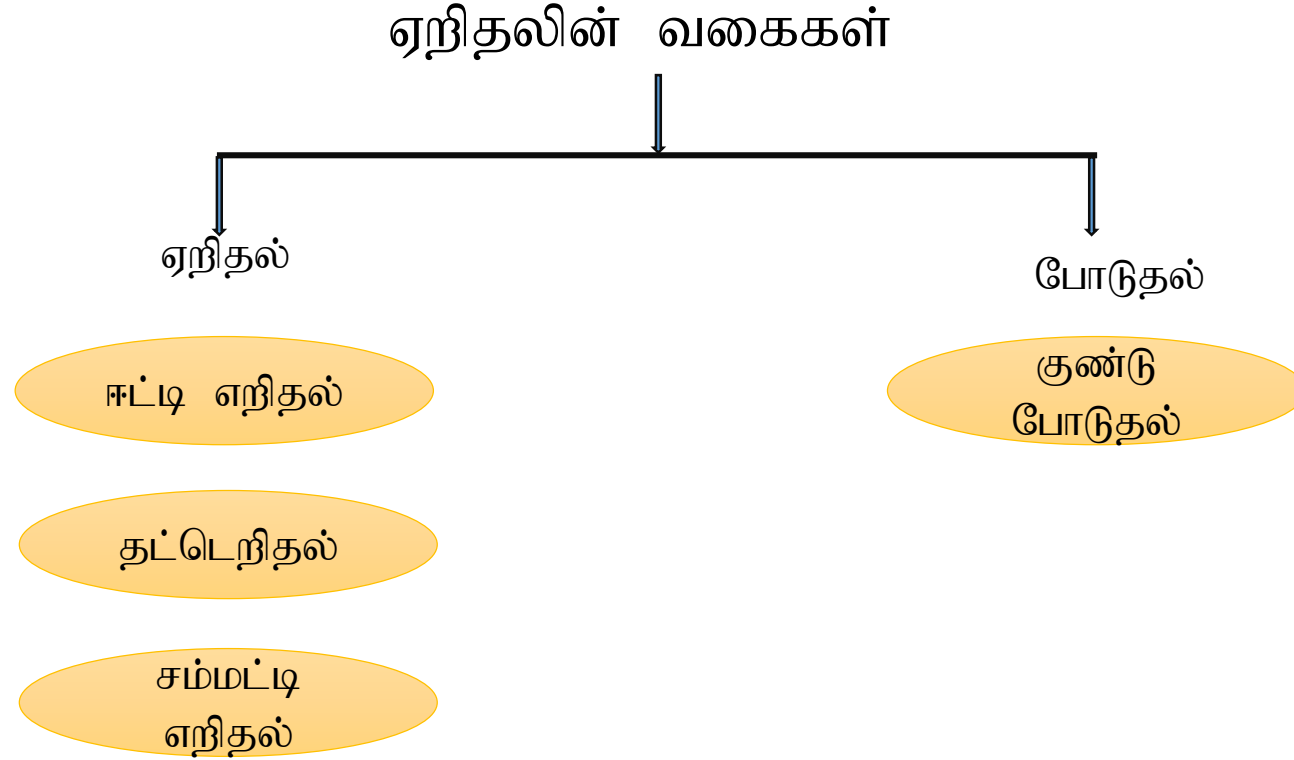


- அன்றாட வாழ்வில் எங்களால் பல்வேறு எறிதல் சந்தர்ப்பங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.எறிதல் என்பது இயற்கையான செயற்பாடாகும்.
- இப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் போது இடம் பெறும் விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடிய முறைகள்
- ஆசிரியர் இன்றி , அல்லது பயிற்றுனர் இன்றி உபகரணங்களை கையாள்வது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

- மைதானத்தில் உபகரணங்களை வீசுகின்ற போது ஆசிரியரின் மேற்பார்வையுடன் வீசுதல் வேண்டும்.
- உபகரணத்தை மைதானத்திற்கு கொண்டு செல்லல் , கொண்டு வருதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு நடந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- ஈட்டியை கொண்டு செல்லும் போது செங்குத்தாக உடலுக்கு முன்னே பிடித்து கொண்டு செல்லல்.
- உபகரணங்களை எறியும் போது எவரும் முன்னால் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளல்.
- ஆசிரியரின் அனுமதியுடன் ஒரு தடவை எறிந்த பின் மீண்டும் அதைக் கொண்டு வரல்



➤ மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கலில் வீசுதலானது கீழ்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்





## குண்டு போடுதல்

உடற்றகைமைக்கான சக்தி , வேகம் , ஒத்திசைவு என்பன ஒன்று சேர்வதன் மூலம் குண்டு போடுதலின் திறமையை வெளிக்காட்டலாம்.

குண்டைப் பற்றுதலும் வைத்திருத்தலும்

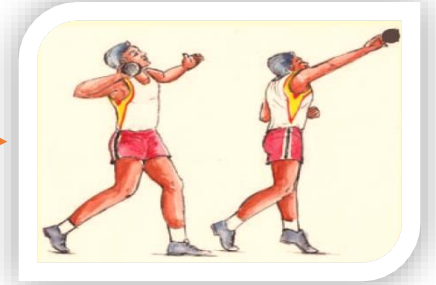


குண்டைப் பற்றும் போது உள்ளங்கையில் முழுமையாக படாதவாறு விரல்களின் அடிப்பகுதியில் மாத்திரம் நன்றாக படுமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெருவிரல் மற்றும் சின்னவிரல் ஆதார விரல்களாகவும் மற்றைய மூன்று விரல்களும் சற்று விரிந்ததாகவும் குண்டை தாங்கும் வகையில் வைத்தல் வேண்டும்.

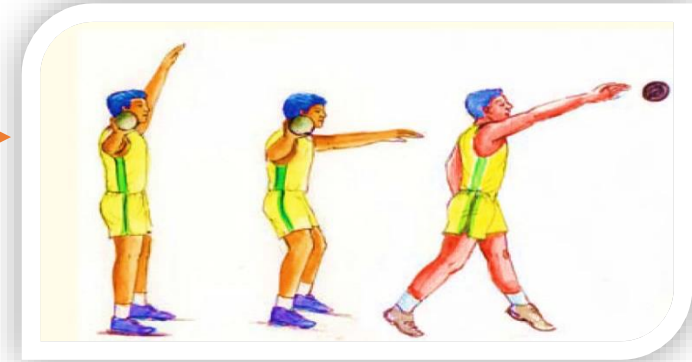
சரியான முறையில் பிடித்த குண்டை நாடிக்கு கீழே தோளின் மீது (சிறிய குழிவான இடத்தின் மீது – கழுத்துடன் பக்கவாட்டில் ) 45 பாகை கோணத்தில் வைத்து மணிக்கட்டு பக்கத்தால் உயர்த்த வேண்டும்.

## குண்டு போடுதலுக்கான எளிதான பயிற்சி செயற்பாடுகள்

1. குண்டைப் பிழையின்றி பிடித்தவாறு கால்களை வரித்து வைத்தல் வேண்டும். ஆசிரியரின் கட்டளைக்கு ஏற்ப குண்டை முன்னே போடுதல் வேண்டும்.



2. பாதங்களை தோளின் அகலத்திற்கு சற்று விரித்தவாறு நின்று குண்டை உரிய முறையில் கையில் வைத்திருத்தல். முழங்காலை சற்று மடித்து கீழே பணித்து மேலே எழும்புவதுடன் குண்டை விடுவிக்க வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தல் உள்ளங்கைப் பக்கத்தினை வெளிப்பக்கம் நோக்கி செலுத்த வேண்டும்.



3. ஓர் இடம் நின்று குண்டைப் போடுதல்

- குண்டை முறையாக வைத்திருத்தல்.
- தோளின் அகலத்திற்கு பாதத்தை விரித்து வைத்திருத்தல்
- முழங்காலை சற்று மடித்து இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை திருப்பி வைத்திருத்தல்.
- இரண்டு கால்களையும் நேரே கொண்டு வருவதுடன் இடுப்பிற்கு மேற்பட்ட பகுதியை முன்பக்கமாக திருப்பி வைத்தல்.



## தட்டெறிதல்



தட்டெறியும் நிகழ்ச்சியானது புராதன கிரேக்கத்தின் எதென்ஸ் நகரத்தில் நடத்தப்பட்ட ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஒரு நிகழ்ச்சியாக இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டது. இதுவும் சக்தி , வேகம் ,ஒத்திசைவு என்பன ஒன்று சேர்ந்து செயற்படும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.

தட்டைப் பற்றும் முறைகள்



விரல்களின் மேல் அல்லது உள்ளங்கையின் மீது தட்டு இருக்கும் வகையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தட்டின் மேல் பக்கத்தின் மீதும் விரல்கள் தட்டின் உலோக விளிம்பைச் சுற்றி விரித்து இருக்கும் வகையிலும் வைக்க வேண்டும். தட்டின் மீது சுயாதீனமாக இருக்க வேண்டும்.



தட்டெறிதலுக்கான எளிதான பயிற்சி செயற்பாடுகள்



1. தட்டைப் பற்றிய பின்னர் சுட்டு விரல்களினால் வடுவித்தல் (நிலத்தில் உருண்டு செல்லும் விதமாக)



2. தட்டினை நன்றாக பற்றியவாறு எட்டு எனும் இலக்க வடிவில் கையைச் சுழற்றுதல் வேண்டும்.

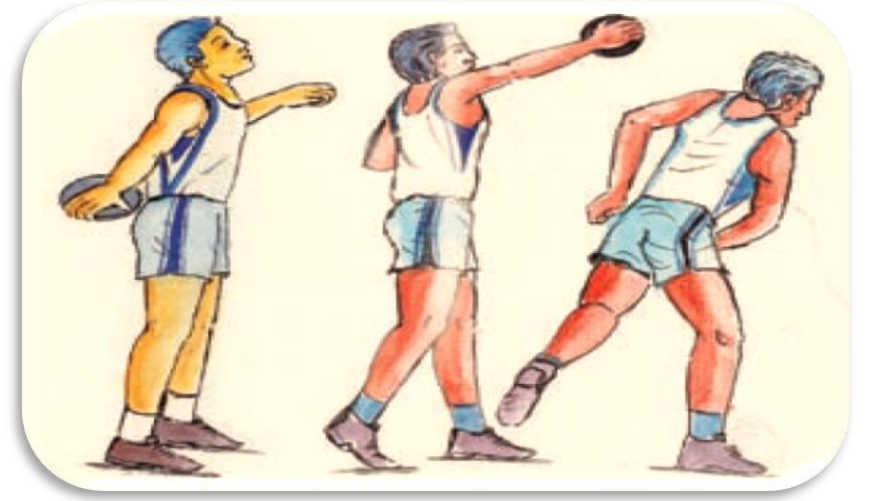


3. இறுதியாக சுட்டுவிரலில் இருந்து விடுபடும் விதத்தில் தட்டை பிடித்து முன்னோக்கி எறிதல்.

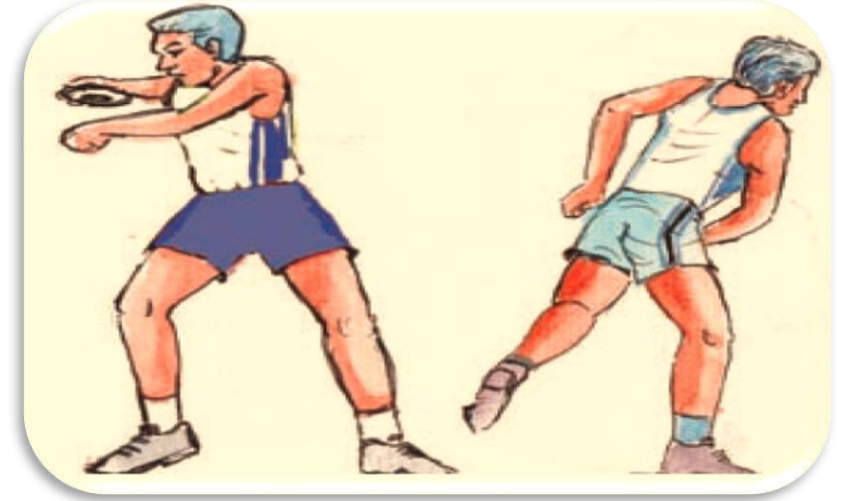
ஓரிடத்தில் நின்று தட்டினை எறிதல்

வலது கையால் தட்டை எறியும் வீரர் ஒருவர் இரு முறைகளிலும் எறிவதைக் கற்போம்.

1.
  - வலது கையால் எறியும் போது கால்களை தோளுக்கு சமாந்தரமாக வைத்து தட்டை முன்னோக்கி விடுவித்தல்.
  - வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து சமநிலையை பேணுதல்



- II.
  - இடது பாதத்தை முன்னால் வைத்து நின்றல்.
  - இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பகுதியை வலப்பக்கமாக திருப்பி தட்டை முன்னே எறிதல்.
  - இந்த நிலையில் வலது பாதம் முன்னால் வைக்கப்படும்.





## ஈட்டி எறிதல்



மெய்வல்லுநர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளில் குறைந்த நிறையுள்ள உபகரணமாக ஈட்டி காணப்படுகிறது. அதேபோல் போட்டியின் போது கூடியளவு வீசக்கூடிய உபகரணமும் ஈட்டியாகும். இது ஓடும் போது வீசுகின்ற போட்டி நிகழ்ச்சியாகும்.



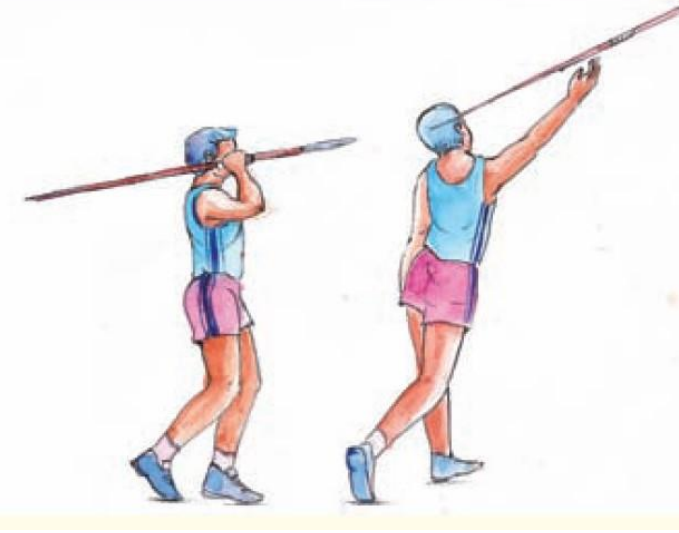
1. பெருவிரலாலும் அதற்கு அடுத்து வருகின்ற சுட்டு விரலாலும் பற்றுதல்.

2. பெருவிரலாலும் நடுவிரலாலும் பற்றுதல்

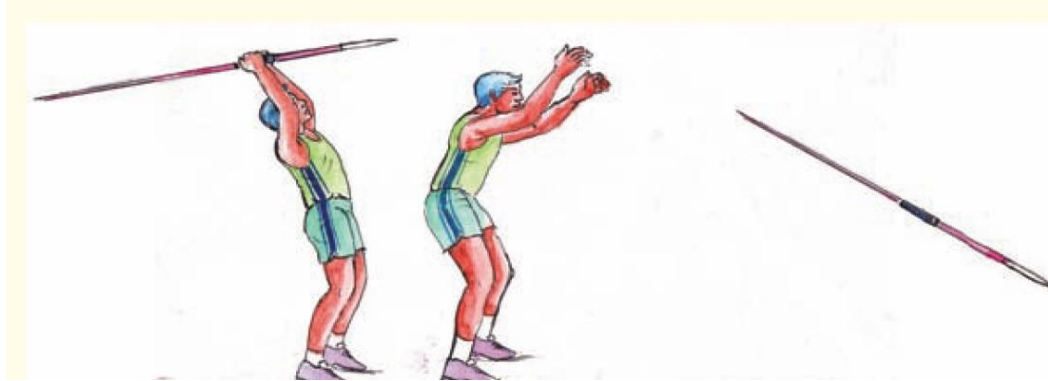


ஈட்டி எறிதலுக்கககான எளிதான பயிற்சி செயற்பாடுகள்

1' ஐந்து மீட்டர் தூரத்திற்கு ஈட்டி எறிதல்'



2.முன்னேயுள்ள இலக்கினை நோக்கி ஈட்டியை எறிதல்.

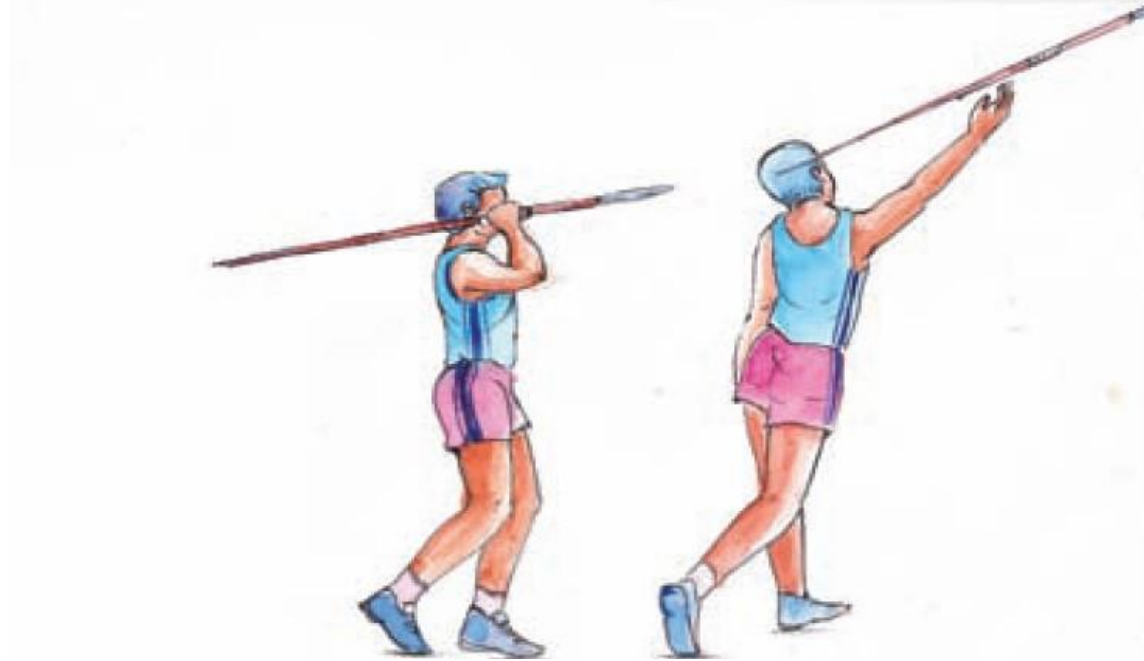


3.இரண்டு கையாலும் ஈட்டியைப் பிடித்து பின்னால் உடம்பை வளைத்து ஈட்டியின் முற்பகுதி நிலத்தில் பதியுமாறு ஈட்டியை எறிதல் வேண்டும்.



ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு ஈட்டியினை முன்னோக்கி எறிதல்.

- ஈட்டியெறியும் திசையைப் பார்த்தவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- வலது கையால் எறிகின்ற போது தனது இடது காலை முன்னால் வைத்தல்.
- கைகளைப் பின்பக்கத்துக்கு நீட்டி தலைக்கு மேலாக ஈட்டியை எறிதல் அத்தோடு வலது காலை முன்னே வைத்தல்.





## சம்மட்டி எறிதல்

- பாடசாலை மட்டத்தில் சுழற்றி எறிய முடியும்.





தரம் - 08

ஏறிதல் மற்றும்  
போடுதல் நிகழ்ச்சி

அலகு -12

ஏறிதல் மற்றும் போடுதல்  
நிகழ்ச்சிகளை விருத்தி  
செய்து கொள்வோம்



ஏறிதல் மற்றும் போடுதல்  
நிகழ்ச்சிகளை பயிற்சி செய்வோம்