

## විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

විසි කිරීම් යනු මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පිටියේ තරග යටතට අයත් වන ඉසව්වකි. විසි කිරීම් ඉසව් කිහිපයකි. යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම ඒ අතර වේ. පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී විසි කිරීම් යටතට යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා හෙල්ල විසි කිරීම යන ඉසව් ඇතුළත් ය. විවිධ වයස් සීමා යටතේ විසි කිරීම් උපකරණවල බර ප්‍රමාණයන් වෙනස් වේ. යගුලිය දූමීම හා කවපෙත්ත විසි කිරීම කවයක් තුළ සිට කරකැවී සිදු කරයි. හෙල්ල විසි කිරීම ඒ සඳහා විශේෂිත ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ අවකීර්ණ ධාවනයක යෙදීමෙන් පසු සිදු කරයි. කිසියම් උපකරණයක් එකතැන සිට විසි කිරීමට වඩා කරකැවී හෝ දුවගෙන විත් විසි කිරීමේ දී එය ඇතට ගමන් කරයි.

8 ශ්‍රේණියේ දී යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන උපකරණ ග්‍රහණය කර ගැනීම, විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් හා එක තැන සිට විසි කිරීම ඔබ හදුරා ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ඔබට යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිටිමින් විසි කිරීම පිළිබඳ හැදෑරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

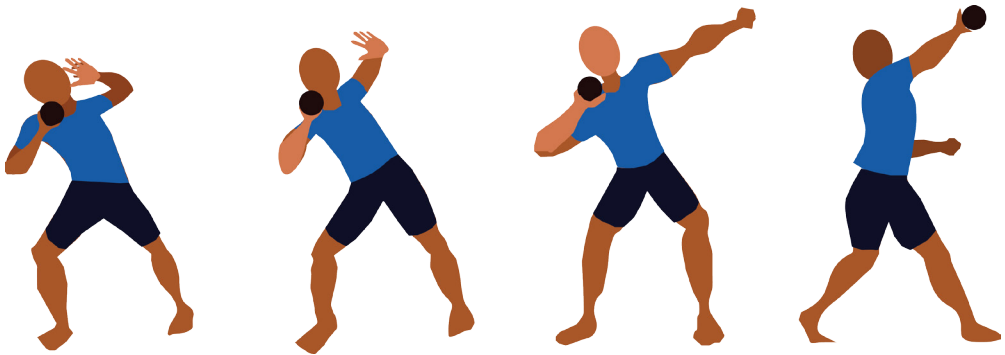
### ජව ඉරියව්ව

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව් අවධි කිහිපයක් යටතේ විස්තර කෙරේ. සුදානම හා ආරම්භක අවස්ථාව, වේගය උපදවා ගැනීමේ අවස්ථාව, ජව ඉරියව්ව, මුදා හැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව ලෙස පොදුවේ එම අවධි නම් කළ හැකි ය.

මෙම ඉසව් තුනට ම පොදු ජව ඉරියව්ව වැදගත් අවධියක් වේ. විසි කිරීම් ඉසව්වල විසි කිරීමේ උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවස්ථාව ජව ඉරියව්ව ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණයක් මුදා හැරීමේ දී එම උපකරණයට වැඩි බලයක් හා වැඩි වේගයක් ලැබේ. මේ නිසා ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණයක් නිවැරදිව මුදා හැරීමට පුහුණු වීම වැඩි දක්ෂතාවක් දැක්වීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

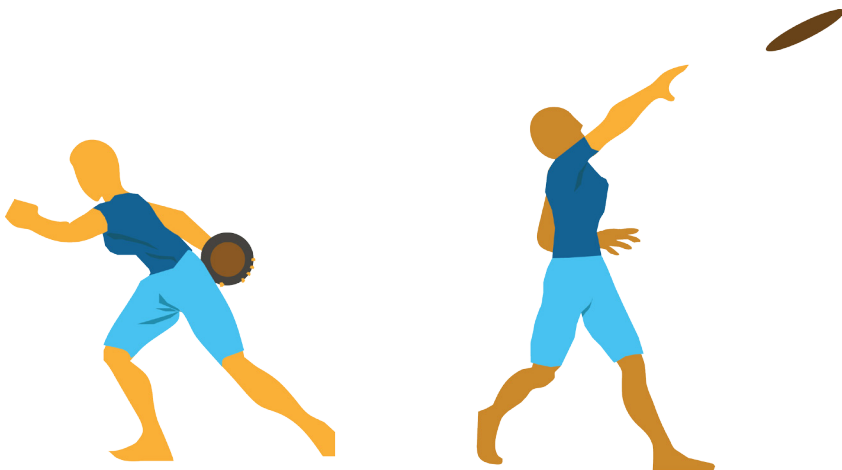
## ජව ඉරියව්වේ සිට යගුලිය දැමීම



### 17.1 රූපය

- යගුලිය විසි කිරීමට සුදුනම්ව කවය තුළ සිටින ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු පාදය කවය මැද හා වම් පාදය කවයේ ඉදිරියට ආසන්නව ඇත.
- දකුණු පාදයේ දණහිස තරමක් නවා අනෙක් පාදය පිටු පසට දිග හැර තබා ඇත.
- ශරීරයේ බර දකුණු පාදය දෙසට යොමු වී ඇත.
- මෙසේ ජව ඉරියව්වේ සිටින ක්‍රීඩකයා වාමාවර්තව භ්‍රමණය වී පාද දිග හරිමින් සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා අනෙහි ඇති යගුලිය මුද හරී.

## ජව ඉරියව්වේ සිට කවපෙන්න විසි කිරීම



### 17.2 රූපය

- කවපෙත්ත විසි කිරීමට සුදුනම්ව සිටින ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු පාදයට සිරුරේ බර යෙදී ඇත.
- වම් පාදය පිටු පසට දිග හැරී තිබේ.
- ඉන් පසු පාද සිරුරේ වම් පසින් හරවමින් හොඳින් දිග හරී.
- ශරීරය විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා කවපෙත්ත මුදා හරියි.

**ජව ඉරියව්වේ සිට හෙල්ල විසි කිරීම**



17.3 රූපය

- හෙල්ල විසි කිරීමට සුදුනම්ව ජව ඉරියව්වට පැමිණි ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු අතෙහි හෙල්ල පවතී.
- වම් පාදය ඉදිරියට හොඳින් දිග හැරී ඇත.
- සිරුර තරමක් පිටු පසට නැඹුරු වී ඇත.
- දෑත් හෙල්ලේ කුඩ ඉහළට සිටින සේ හිසට ඉහළින් හෙල්ල අතින් මුදා හැරේ.



## ක්‍රීඩා පිටියට යමු

### යගුලිය දැමීම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වන්න.

1. » ටෙනිස් බෝලයක් බෙල්ල යට හා නිකට මුලට වන්නට කනට පහලින් තබා ගන්න.  
» පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත් කොට එක තැන සිට ටෙනිස් බෝලය මුදා හරින්න.



17.4 රූපය

2. » ටෙනිස් බෝලය ඉහත පරිදීම තබා ගන්න.  
» පිටු පසට හැරී සිට ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමඟ බෝලය විසි කරන්න.



17.5 රූපය

## කවපෙන්න විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

පහත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වන්න.

1. » පාද මදක් ඇත් කොට එකතැන සිට වළල්ලක් ඉදිරියට විසි කරන්න.



17.6 රූපය

2. » වළල්ල අතැතිව පිටුපස හැරී සිට ගන්න.  
» ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමගම වළල්ල විසි කරන්න.



17.7 රූපය

3. » අඩියක් පමණ දිග ලීයක් අතට ගන්න.  
» පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත් කොට සිටගෙන ලීය ඇතට විසි කරන්න.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිස යි.



17.8 රූපය

- 4. » විසි කරන දිශාවට පිටු පස හැරී සිටගන්න.
- » ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමඟ අතෙහි ඇති ලීය විසි කරන්න.



17.9 රූපය

**හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්**

**ක්‍රීඩා පිටියේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න**

- 1. » ලෙදර් බෝලයක්, ටෙනිස් බෝලයක් හෝ රබර් බෝලයක් අතට ගන්න.
- » පාද මදක් ඇත් කොට එක තැන සිට අත පිටු පසට දිග හැර බෝලය විසි කරන්න.



17.10 රූපය

2. » තමාගේ හුරු අතෙහි බෝලය තබා ගන්න.  
 » පොළොව මත ලකුණු කළ නියමිත ස්ථානයකට දුව ගොස් එහි සිට අත හොඳින් පිටු පසට දිග හැර බෝලය අතට විසි කරන්න.



17.11 රූපය

**五 走 ක්‍රියාකාරකම**

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් මත යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිට මුද හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

ඉහත සියලු ම උපකරණ පුහුණුවීම් මුලින් උපකරණය රහිතව ද දෙවනුව විකල්ප උපකරණයකින් ද පසුව නියමිත බර උපකරණය උපයෝගී කර ගනිමින් ද සිදු කරන්න. විසි කිරීම් උපකරණ අනතුරුදායක බැවින් ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමඟ ඔහුගේ/ ඇයගේ උපදෙස් අනුව මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ට සෑම විටම වගබලා ගන්න.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිස යි.

## විසි කිරීමේ ඉසව්වලට අදාළ නීති රීති

1. තරඟ අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ගත යුතු ය.
2. අත් ආවරණ පැලඳීමට අවසර නැත.
3. කවපෙත්ත හා යගුලිය නියමිත කවය ඇතුළත සිට විසි කළ යුතු ය.
4. යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ලේ තුඩ ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා ඇතුළත නියමිත ප්‍රදේශයේ පතිත විය යුතු ය.
5. විසි කිරීමේ උපකරණ බිමට පතිත වීමට පෙර කවයෙන් හෝ ධාවන පථයෙන් පිට වීම නොකළ යුතු ය.
6. යගුලිය හෝ කවපෙත්ත විසි කිරීමෙන් පසු කවයේ පසු පස භාගයෙන් පිට විය යුතු ය. හෙල්ල විසි කිරීමෙන් පසු දෙපසට සලකුණු කර ඇති රේඛාවලට පිටුපසින් ධාවන මාර්ගයෙන් පිට විය යුතු ය.
7. තරඟයක් ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩා පිටිය තුළ හෝ උපකරණ පතිත වන ප්‍රදේශය තුළ හෝ පුහුණු කටයුතුවල යෙදීමට අවසර නැත.
8. මුල් වට තුන විසි කරන ක්‍රීඩකයින් අතරින් වැඩි ම දක්ෂතා පෙන්වුම් කරන ක්‍රීඩකයන් 8 දෙනාට තව වට තුනක් හිමි වේ.



### ක්‍රියාකාරකම

විසි කිරීමේ ඉසව්වල දී සිදු වන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබ පිළිපැදිය යුතු කරුණු ලැයිස්තුවක් පංති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා සකස් කරන්න.

### සාරාංශය

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පිටිය ඉසව් යටතේ පවතී.

මෙම විසි කිරීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රමය අවධි කිහිපයක් යටතේ විස්තර කෙරේ.

ඒ අතරින් ජව ඉරියව්ව යනු උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවස්ථාව යි.

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමේ දී වැඩි වේගයක් හා බලයක් උපකරණයට ලැබේ.

විසි කිරීමේ ඉසව්වල නීති රීති දැන ගැනීම හා අනුගමනය කිරීම සාර්ථක ප්‍රයත්නයකට හේතු වේ.

ඔබට ද පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් මෙම උපකරණ විසි කිරීමේ ඉසව් පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි ය.





### අභ්‍යාස

1. විසි කිරීම ඉසව් හතරක් නම් කරන්න.
2. කවයක් තුළ සිට හා අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදෙමින් විසි කරන ඉසව් වෙන් කර දක්වන්න.
3. යගුලිය දූමීමේ හා කවපෙන්න විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකට ම පොදු අවධි මොනවාද?
4. විසි කිරීම ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන, මුදා හැරීමට පෙර අවධිය කුමක්ද?
5. විසි කිරීම ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන නීති රීති තුනක් ලියා දක්වන්න.