

03

ඵලදායී ජීවිතයකට වලන සමායෝජනය



ක්‍රියාකාරකම 3.1

කුඩා දරුවන්ගේ වලන නිරීක්ෂණය කරමින් ඔවුන් දක්වන්නා වූ වලන මොනවා දැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

එක් මිනිත්තුවක් තුළ ඔවුන් විවිධ වූ වලන දක්වන බව ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නට ඇති. ක්ෂණික ව තමාගේ ඉරියව්ව වෙනස් කරමින් වෙනත් ඉරියව්වක් ආරම්භ කරන ඔවුන් තවත් නිමේෂයක දී වෙනත් ඉරියව්වකට මාරු වීම කෙතරම් අපූර්ව ද? මෙලෙසින් විවිධ වූ ඉරියව් දක්වමින් ක්‍රියාකාරකම් දක්වීමට ඔවුන් සතු ව පැවතිය යුතු විශේෂ ගුණාංග රැසකි.

ක්‍රියාකාරකම 3.2
විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පුද්ගලයකු සතු විය යුතු ගුණාංග ලැයිස්තු ගත කරන්න.

- ඔබ විසින් සටහන් කරන ලද ගුණාංග පහත අයුරින් දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.
- ❖ ශක්තිය
 - ❖ වේගය
 - ❖ දරා ගැනීමේ හැකියාව
 - ❖ නම්‍යතාව
 - ❖ සමායෝජනය
 - ❖ උලැගිතාව
 - ❖ සමබරතාව

යම්කිසි වලනයක ආකර්ෂණීය බව රඳා පවතින්නේ එම වලනයේ පවතින්නා වූ රිද්මයානුකූල බව අනුව ය. මෙලෙස රිද්මය ලබා ගැනීම සඳහා ශරීරයේ ස්නායු හා ජේශි අතර අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය ඉතා වැදගත් වේ. යම් වලනයක් වඩා පහසුවටත් නිවැරදි වත් කාර්යක්ෂම වත් ඉටු කර ගැනීමට නම් ස්නායු ජේශි සමායෝජන හැකියාව පුරුදු පුහුණු කරගත යුතු වේ. විවිධ වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අපට මේ හැකියාව ඉහළ නංවා ගැනීමට උදව් වේ.

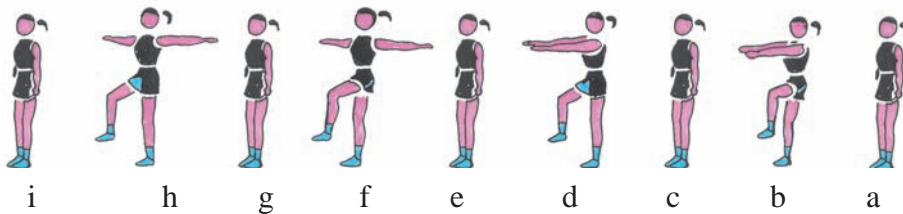
පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී විවිධ වූ පා වලන, පැනීම් හා කරකැවීම් වර්ග පිළිබඳ ව දැනුමක් හා හැකියාවක් ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 3.3
පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ උගත් පා වලන, පැනීම් හා කරකැවීම් වර්ග පිළිබඳ ව මිතුරන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් දැනුම අලුත් කරගන්න.

පහත සඳහන් පාවලන හා දැන් සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ඔබගේ ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ප්‍රගුණ කිරීමට උත්සාහ කරන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර, ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම හා සාමාන්‍ය ව්‍යායාමවල නිරත වීම අවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.

- 01) මාර්ච් (March) කල් බැලීම සමඟ නව දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්:
- ❖ සීරුවෙන් සිට ගන්න. (3.1 රූපය a).
 - ❖ වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසින් නවමින් මදක් ඔසවමින් මාරුවෙන් මාරුවට එකතැන කල් බැලීම (මාර්ච් march කිරීම) (3.1 රූපය b).
 - ❖ කල් බැලීමත් සමඟ ම මාත්‍රා අංක 1 දී දැන් වැලමිටින් නොනවා ඇඟිලි දිග හැර පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.1 b).

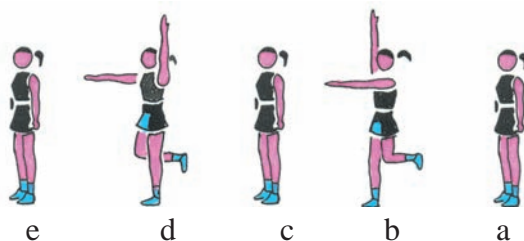
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී නැවත දැක් ශරීරය ආසන්නයට ගන්න (3.1 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී දැක් වැලමිටින් නොනවා, ඇඟිලි දිග හැර පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස පෙර පරිදි ම ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.1 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී නැවත දැක් ශරීරය ආසන්නයට ගන්න (3.1 e).
- ❖ මාත්‍රා අංක 5 දී දැක් වැලමිටින් නොනවා ශරීරය දෙපසට පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ගන්න (3.1 f).
- ❖ මාත්‍රා 6 දී ශරීරය ආසන්නයට දැක් ගන්න (3.1 g).
- ❖ මාත්‍රා 7 දී නැවත ශරීරය දෙපසට පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස දැක් ගන්න (3.1 h).
- ❖ මාත්‍රා 8 දී නැවත ශරීරය ආසන්නයට දැක් ගන්න (3.1 i).



3.1 රූපය

02) ජොග් (Jog) මද වේගයෙන් එක තැන දිවීම සමඟ නව දැක් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්:

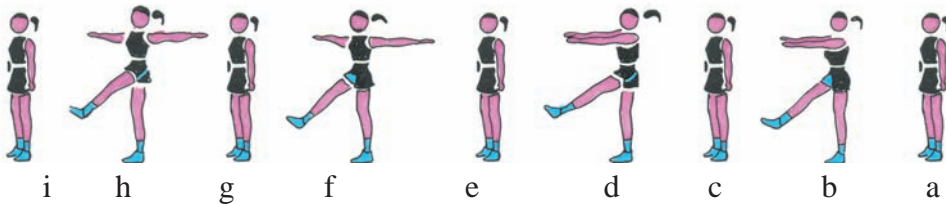
- ❖ සිරුවෙන් සිටගන්න. (3.2 රූපය a).
- ❖ පාද දණහිසින් පිටුපසට නවමින් එක තැන දිවීමක් (jog) සමඟ ම මාත්‍රා අංක 1 දී දකුණු අත කන අසලින් ඉහළට ඔසවමින් වම් අත පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.2 b රූපය).
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී දැක් නැවත ශරීරය දෙපසට ගන්න (3.2 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී වම් අත කන අසලින් ඉහළට එසවීමක් සමඟ ම දකුණු අත පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.2 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී නැවත දැක් ශරීරය දෙපසට ගන්න (3.2 e).
- ❖ මෙම ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම කරන්න.



3.2 රූපය

03) ස්කිප් (Skip) පොළො පැනීම සමඟ නව දැක් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්:

- ❖ සිරුවෙන් සිට ගන්න (3.3 a රූපය බලන්න).
- ❖ මාත්‍රා අංක 1 දී ස්කිප් (skip) කරමින් දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීමත් සමඟ දැනේ ඇඟිලි දිග හැර වැලමිටින් නොනවා පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස දැක් ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.3 b).
- ❖ මාත්‍රා 2 දී නැවත දැක් ශරීරය ආසන්නයට ගන්න (3.3 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී වම් පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීමත් සමඟ පෙර පරිදි ම දැක් ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.3 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී නැවත ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙන්න (3.3 e).
- ❖ මාත්‍රා අංක 5 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු කරනවාත් සමඟ ම දැනේ ඇඟිලි දිග හැර වැලමිටින් නොනවා පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස දැක් දෙපසට දිගු කරන්න (3.3 f).
- ❖ මාත්‍රා අංක 6 දී නැවත ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙන්න (3.3 g).
- ❖ මාත්‍රා අංක 7 දී පෙර පරිදි ම දැක් දෙපසට දිගු කරන්න (3.3 h).
- ❖ මාත්‍රා අංක 8 දී ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙන්න (3.3 i).
- ❖ මේ ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම කරන්න.

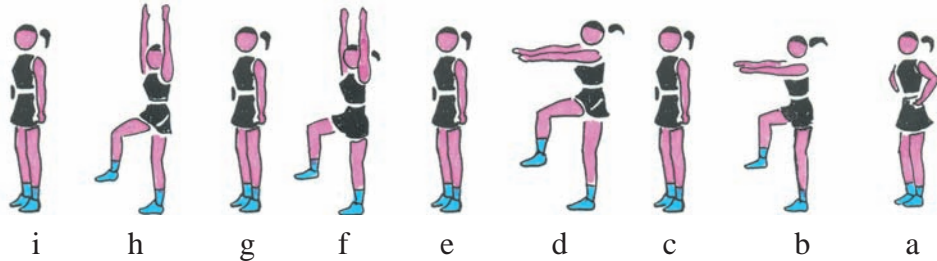


3.3 රූපය

04) නී ලිෆ්ට් (Knee lift) දණහිස් එසවීම සමඟ නව දැක් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්:

- ❖ දැක් ඉණ මත තබා සිටගන්න (3.4 a රූපය බලන්න).
- ❖ ස්කිප් කිරීමත් සමඟ ම මාත්‍රා අංක 1 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමඟ ම (knee lift) දැක් ඇඟිලි දිගහැර පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.4 b).
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී දැක් දිග හැර ශරීරය දෙපසට ගන්න (3.4 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී වම් පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමඟ ම දැක් පෙර පරිදි ම පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කරන්න (3.4 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී දැක් ශරීරය දෙපසට ගන්න (3.4 e රූපය).
- ❖ මාත්‍රා අංක 5 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමඟ ම දැක් ඇඟිලි දිගහැර වැලමිටින් නොනවා කන අසලින් ඉහළට ඔසවන්න (3.4 f).
- ❖ මාත්‍රා අංක 6 දී දැක් ශරීරය දෙපසට ගන්න (3.4 g).
- ❖ මාත්‍රා අංක 7 දී වම් පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමඟ ම දැක් ඇඟිලි දිගහැර වැලමිටින් නොනවා කන අසලින් ඉහළට පෙර පරිදි ම ඔසවන්න (3.4 h).

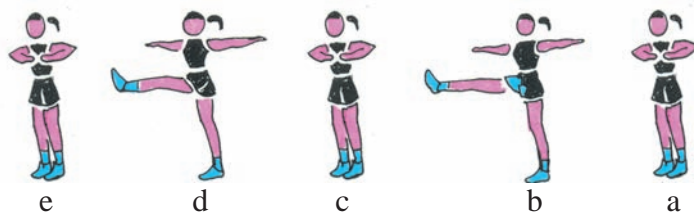
- ❖ මාත්‍රා අංක 8 දී නැවත දැන් ශරීරය දෙපසට ගන්න (3 .4 i).
- ❖ මේ ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම කරන්න.



3.4 රූපය

05) කික් (Kick) පා පහර සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම:

- ❖ දැන් වැලඹිටින් නවා උරහිස මට්ටමින් පසුව ඉදිරියෙන් තබා ගන්න (3.5 a රූපය බලන්න).
- ❖ ස්කිප් (skip) කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණහිසින් නොනවා මාරුවෙන් මාරුවට උකුල් මට්ටම දක්වා ඉහළට හා ඉදිරියට දිගු කරන්න (kick).
- ❖ මාත්‍රා අංක 1 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු කරන අතර දෙ අත් වැලඹිටින් නොනවා ඇඟිලි දිගහැර උරහිස මට්ටමට දෙපසට දිගු හරින්න (3.5 b).
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී නැවත ආරම්භක ඉරියව්වට එනම් දැන් පසුව ඉදිරියෙන් තබා සිටින ඉරියව්වට පැමිණෙන්න (3.5 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී වම් පාදය ඉදිරියට දිගු කරන අතර ම දෙඅත් පෙර පරිදි ම පොළොවට සමාන්තර ව දෙපසට දිගු කරන්න (3.5 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී නැවත ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙන්න (3.5 e).
- ❖ මේ ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම සිදු කරන්න.

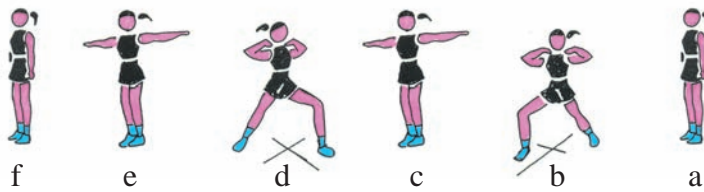


3.5 රූපය

06) ලන්ජ් (Lunge) අක්‍රමවත් බර වීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම:

- ❖ සීරුවෙන් සිටගන්න (3.6 a රූපය බලන්න).
- ❖ මාත්‍රා අංක 1 දී මදක් උඩපැන දකුණු පාදය අංශක 45^o ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තබන්න. මෙහි දී දකුණු පාදය දණහිසින් මදක් නැවී පැවතිය යුතු අතර වම් පාදය හොඳින් දිග හැරී පැවතිය යුතු ය. (lunge) දැන් වැලඹිටින් නවා උරහිස මට්ටමින් පවත්වා ගන්න (3.6 b).
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී මදක් උඩ පැන නැවත ආරම්භක අවස්ථාව මෙන් පාද ළං කර ගන්න. දැන් ඇඟිලි දිගහැර වැලඹිටින් නොනවා දෙපසට දිගු කරන්න (3.6 c).

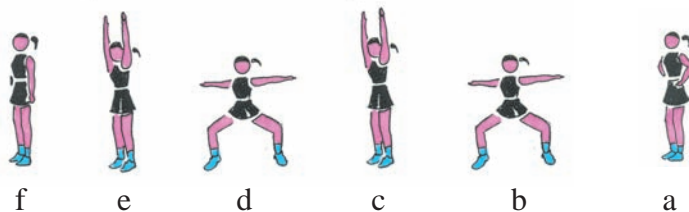
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී මදක් උඩ පැන වම් පාදය අංශක 45^oක් පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසුපසින් ද තබන්න. මෙහි දී වම් පාදය දණහිසින් මදක් නවා ද දකුණු පාදය හොදින් දිගහැරී ද පැවතිය යුතු ය. දැන් වැලමිටින් නවා උරහිස මට්ටමින් පවත්වා ගන්න (3.6 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී මදක් උඩ පැන ආරම්භක අවස්ථාවේ දී මෙන් පාද ලං කර ගෙන දැන් ඇඟිලි දිගහැර වැලමිටින් නොනවා දෙපසට දිගු කරන්න (3.6 e).
- ❖ මේ ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම සිදු කරන්න.



3.6 රූපය

07) ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) මැන්ඩ් පැනීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම:

- ❖ දැන් ඉණ මත තබා සිටගන්න.
- ❖ මාත්‍රා අංක 1 දී මදක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට ඇත් කර දණහිසින් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරවන්න (jumping Jack). මෙසේ පතිත වීමේ දී දණ හිස හා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරිපසට යොමු ව තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී දැන් ඇඟිලි දිග හැර වැලමිටින් නොනවා දෙපසට දිගු කරන්න (3.7 b).
- ❖ මාත්‍රා අංක 2 දී මදක් ඉහළට පනිමින් පාද ආරම්භක ඉරියව්වට ගන්න. ඇඟිලි දිග හැර දැන් ඉහළට යොමු කරවන්න (3.7 c).
- ❖ මාත්‍රා අංක 3 දී මදක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට ඇත් කර දණහිස මදක් නවා පොළොවට පතිත කරවන්න. මෙසේ පතිත වීමේ දී දණහිස හා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරිපසට යොමු ව තබා ගත යුතු ය. මෙහි දී දැන් ඇඟිලි දිග හැර වැලමිටින් නොනවා දෙපසට යොමු කරන්න (3.7 d).
- ❖ මාත්‍රා අංක 4 දී මදක් ඉහළට පනිමින් පාද ආරම්භක ඉරියව්වට මෙන් ගන්න. ඇඟිලි දිග හැර දැන් ඉහළට යොමු කරවන්න (3.7 e).
- ❖ මේ ක්‍රියාකාරකම නොකඩවා දිගට ම සිදු කරන්න.



3.7 රූපය

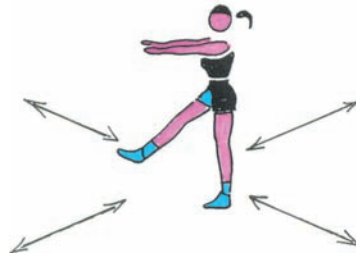
ඉහතින් දක්වන ලද ක්‍රියාකාරකම් 7 ඔබගේ මිතුරන් සමඟ එක් ව නැවත නැවත ප්‍රගුණ කර ගන්න. ඔබ ඉහත ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගන්නා ලද පා වලන සමඟ විවිධ වූ දෑත් වලන කළ හැකි බව ඔබට වැටහෙනවා නේද?

පැවරුම 3.1
 ඔබ උගත් පා වලන 7 සමඟ කළ හැකි විවිධ වූ දෑත් වලන ඔබගේ මිතුරන් සමඟ එක් ව අත්හදා බලන්න..

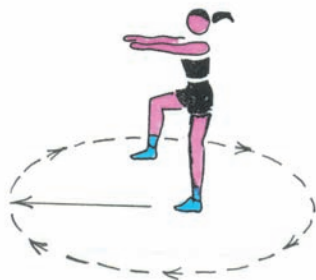
ඔබ ඉහතින් අධ්‍යයනය කළ පා වලන අවස්ථා එක තැන සිට කරන ලද ඒවා වේ. මෙම පාවලන හා දෑත් වලන විවිධ දිශාවලට ගමන් කරමින් ද කළ හැකි ය. පහතින් දැක්වෙන එවැනි වූ ක්‍රියාකාරකම් ඔබගේ ගුරුවරයාගේ සහාය ඇති ව පුහුණු වන්න.

- (1) ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් අංක 3 ක්‍රියාකාරකම නැවත හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - ❖ මෙම ක්‍රියාකාරකමේ දී ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට ඉදිරියට දිගු කිරීමත් පාදවල වලනයට අනුරූප ව දෑත් වලනය සිදු කිරීමත් කළ යුතු වේ.
 - ❖ මෙම ක්‍රියාකාරකම කරමින් ඉදිරියට, පසුපසට, වමට හා දකුණට ගමන් කරන්න.
 - ❖ ස්කිප් කිරීමට අමතරව වෙනත් පා වලන හා දෑත් වලන තුනක් ද යොදා ගනිමින් මෙය කිහිප වරක් කරන්න.

- (2) ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් අංක 4 ක්‍රියාකාරකම නැවත හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.



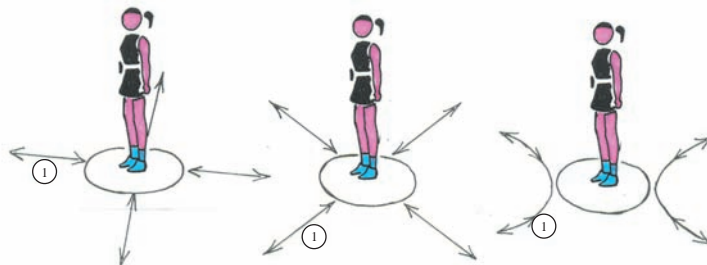
3.8 රූපය



3.9 රූපය

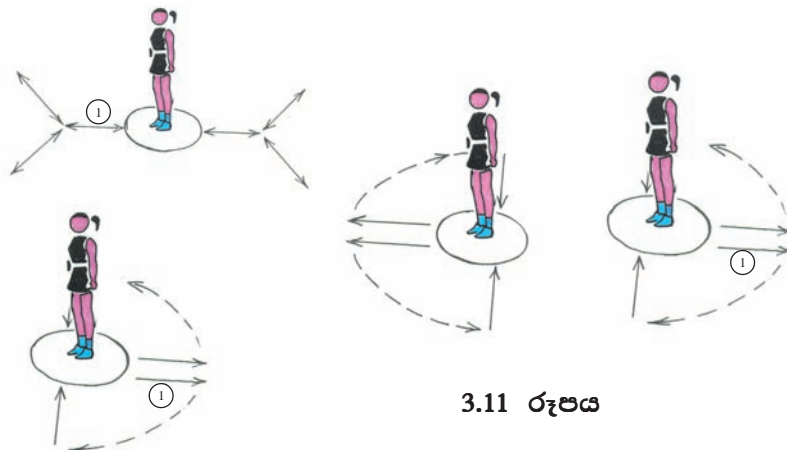
- ❖ ස්කිප් කිරීමත් සමඟ දකුණු පාදය හා වම් පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීම (knee Lift) සිදු කරන්න.
- ❖ එහි දී සිදු කළ ආකාරයට ම මාත්‍රා අනුව දෑත් වලනය සිදු කරන්න.
- ❖ 3.9 රූපයේ ආකාරයට ඉදිරියට ගොස් අනතුරු ව රවුමට යමින් නොකඩවා මේ ක්‍රියාකාරකම කිහිප විටක් සිදු කරන්න.

ඔබ උගත් පා වලන හා දැන් ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගනිමින් පහත ආකාරයට විවිධ දිශාවලට වලනය වීමට හැකි දැයි උත්සාහ කර බලන්න.



3.10 රූපය

නිවැරදි පා වලනවල යෙදීමෙන් ආරම්භයේ සඳහන් කරන ලද ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය. මේ නිසා ම ඔබගේ කායික හා මානසික නිරෝගිතාව ආරක්ෂා වේ.



3.11 රූපය

ක්‍රියාකාරකම 3.4

ඔබගේ මිතුරන් සමඟ එක් ව පා වලන අවස්ථා 7 හා දැන් සම්බන්ධ ව ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගනිමින් වලනය විය හැකි රටා නිර්මාණය කරන්න.

පැවරුම 3.2

ඔබ උගත් පා වලන අවස්ථා 7 හා දැන් වලන ක්‍රියාකාරකම් ද, දක්ෂතා ද යොදා ගෙන විවිධ දිශාවලට වලනය වෙමින් විවිධ රටා නිර්මාණය කරමින් සංගීතයේ රිද්මය යොදා ගෙන ව්‍යායාම කාණ්ඩයක් නිර්මාණය කරන්න. මේ සඳහා ගුරුතුමාගේ / ගුරුතුමියගේ සහාය ලබා ගන්න.