



පැරණි යුගයේ රජවරුන්, පාලකයන් හා ධනවතුන් අතර, මෙන් ම වෙනත් පුද්ගලයන් අතර ද පණිවිඩ හුවමාරු ක්‍රම පැවතුණි. මේ සඳහා පණිවිඩකරුවන් වශයෙන් පුද්ගලයන් ද යොදා ගන්නා ලදී. මෙහි දී දුර ප්‍රමාණය අනුව පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු කඩින් කඩ යොදවා ඔවුන් ගේ අතින් අතට පණිවිඩය මාරු කරමින් නියමිත ස්ථානය වෙත යවා ඇත. මෙය වර්තමාන මලල ක්‍රීඩා සහාය දිවීම ඉසව්වේ මූලාරම්භය ලෙස සැලකිය හැකි ය.

6.1 සහාය දිවීම

සහාය දිවීම තරග වැඩි දෙනෙක් ඉතා කැමැත්තෙන් සහභාගි වන ඉසව්වකි. අනෙක් සියලු ම මලල ක්‍රීඩා ඉසව් තනි ක්‍රීඩකයන් සහභාගි වන තරග ලෙස පවතී. නමුත් සහාය දිවීම, කණ්ඩායමක් ලෙස ඉදිරිපත් වන තරගයකි. මේ නිසා සහාය දිවීමේ ඉසව්වේ දී ධාවන පථයේ වැඩි ක්‍රීඩකයන් ගණනකට එකවර තරගයට සහභාගි වීමේ

අවස්ථාව සැලසේ. වේගවත් ම ධාවකයන් හතර දෙනකු සහභාගි වන, යෂ්ටි හුවමාරුව සහ උපරිම වේගය තරගය මුළුල්ලේ ම පවත්වා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පුහුණු විය යුතු ය. මෙහි දී තරගයට අදාළ නීති රීති පිළිපැදිය යුතු ය.



6.1 රූපය

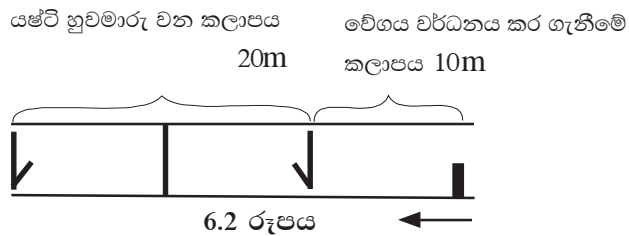
සහාය දිවීමේ යෂ්ටිය

දිග: 28cm 30cm අතර

බර: 50g අඩු නොවිය යුතු යි.

වට ප්‍රමාණය: 12cm 13cm අතර

යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය



යෂ්ටි මාරු ශිල්පීය ක්‍රම:

i. දෘශ්‍ය මාරුව



6.3 රූපය

යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දෙස බලමින් යෂ්ටිය ලබා ගනී. මෙය මීටර්.400 x 4 ඉසව්ව සඳහා භාවිත වේ (6:3 රූපය).

ii. අදෘශ්‍ය මාරුව



6.4 රූපය

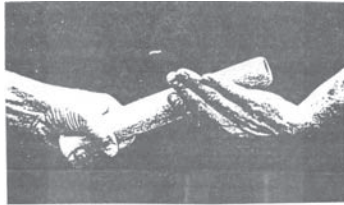
යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දෙස නොබලා යෂ්ටිය හුවමාරු කර ගනී. මෙය මීටර් 100 x 4 සහ මීටර් 200 x 4 ඉසව් සඳහා භාවිත කෙරේ. ක්‍රීඩකයන් අතර වේගය නොබිඳී යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු වීම ඉතා වැදගත් ය (6.4 රූපය).

දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව කළ හැකි ආකාර

- ❖ උඩු අත් ක්‍රමය (යෂ්ටිය පහළට ලබා දීම) (open arm method / downward pass)
- ❖ යටි අත් ක්‍රමය (යෂ්ටිය ඉහළට ලබා දීම) (under arm method / upward pass)

යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාර අනුව කොටස් 2කට බෙදිය හැකි ය.

i. උඩු අත් ක්‍රමය



6.5 රූපය

යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය උඩ සිට පහළට ගෙන එමින් ලබන්නාගේ උඩු අත්ල මත තැබිය යුතු ය.

ii. යටි අත් ක්‍රමය



6.6 රූපය

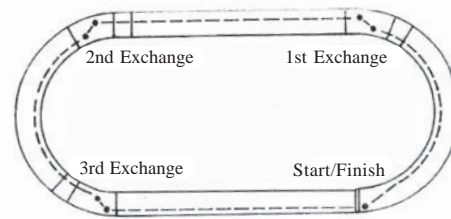
යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා පහළ සිට ඉහළට යෂ්ටිය ගෙන යමින් ලබන්නාගේ මාපටැඟිල්ලක් දබරැඟිල්ලක් අතර පුළුල් කරුව අතරින් තැබිය යුතු ය. ලබන්නාගේ අත්ල ගෙන එන්නා දෙසටත් අතැඟිලි තුඩු පොළොව දෙසටත් යොමු ව ඇත.

3. ඉහත දැක්වූ ක්‍රම දෙක අනුව යෂ්ටි හුවමාරුව කරන ආකාර තුනකි.

- ❖ ඇතුළත මාරු ක්‍රමය
- ❖ පිටත මාරු ක්‍රමය
- ❖ මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය

i. ඇතුළත මාරුව

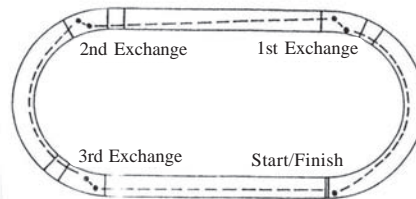
යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ධාවන පථයේ ඇතුළත සිටින සේ යෂ්ටිය ලබා ගැනීම (එනම් සැම විට ම ලබන ක්‍රීඩකයා වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම) ඇතුළත යෂ්ටි මාරුව යි. ලබන ක්‍රීඩකයා ධාවන මගෙහි දකුණු පැත්තට වන්නට සිට ගත යුතු ය.



6.7 රූපය

ii. පිටත මාරුව

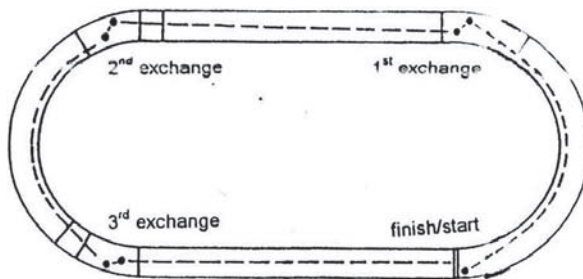
යෂ්ටිය ලබන ක්‍රීඩකයා සැමවිට ම යෂ්ටිය ලබා ගැනීම දකුණතින් සිදු කරයි. මෙය පිටත මාරු ක්‍රමය යි. ලබන ක්‍රීඩකයා ධාවන මගෙහි වම් පැත්තට වන්නට සිට ගත යුතු ය.



6.8 රූපය

iii. මිශ්‍ර මාරුව

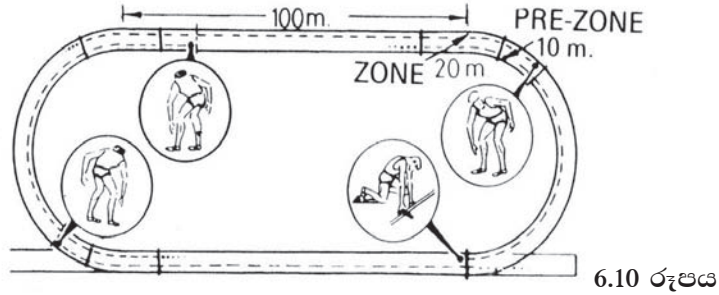
යෂ්ටි හුවමාරු අවස්ථාවේ දී ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ක්‍රම දෙක ම භාවිත කෙරේ. මෙය මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ. වමතින් ගෙන යාම, දකුණතින් ලබා ගැනීම, දකුණතින් ගෙන යාම, වමතින් ලබා ගැනීම, වමතින් ගෙන යාම, දකුණතින් ගෙන යාම ආරම්භ කර වමතට දීම, වමතින් ගෙන ගොස් දකුණතට දීම සිදු කළ හැකි ය. මේ යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම භාවිතය තරගයේ දුර, ක්‍රීඩකයන්ගේ කුසලතාව මත රඳා පවතී. ගුරුවරයාගේ



6.9 රූපය

මග පෙන්වීම අනුව වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ය. අරමුණ විය යුත්තේ යෂ්ටිය උපරිම වේගයකින් ධාවන පටය වටා අවසානය දක්වා ගෙන යාම යි.

යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී ක්‍රීඩකයන් සිටින ස්ථාන



ක්‍රියාකාරකම 6.1
 ඉහත දැක් වූ ක්‍රම තුන භාවිතයේ දී ධාවන පටයේ ක්‍රීඩකයන් සිටින ආකාරය සටහන් කරන්න.

ක්‍රීඩකයන් තෝරා ගැනීම (මීටර් 400 ධාවන පටයක 100 x 4 සහාය දිවීම)

පළමු ක්‍රීඩකයා

1. හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගය සහිත නිවැරදි ආරම්භයක් ලබා ගත හැකි
2. වක්‍ර ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි
3. යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමට හැකි
 ක්‍රීඩකයකු විය යුතු යි.

දෙවන ක්‍රීඩකයා

1. සෘජු ධාවන මාර්ගයක හොඳින් දිවීමේ දක්ෂතාව
2. යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමේ හා ලබා ගැනීමේ දක්ෂතාව
3. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය ද සමඟ වැඩිදුරක් ධාවනයට ඇති බැවින් වේග දරා ගැනීමේ දක්ෂතාව
 සහිත ක්‍රීඩකයකු විය යුතු යි.

තෙවන ක්‍රීඩකයා

1. වක්‍ර ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි
2. යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමට හා ලබා ගැනීමට හැකි
3. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය සමඟ වැඩි දුරක් ධාවනයට ඇති බැවින් වේග දැරීමේ හැකියාව ඇති
 ක්‍රීඩකයකු විය යුතු යි.

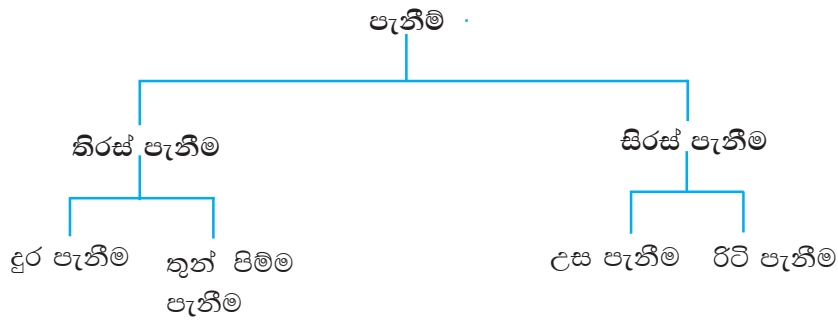
සිව් වන ක්‍රීඩකයා

1. හොඳ ආත්ම ශක්තියක් ඇති, තරගකාරී
2. වේගවත්
3. යෂ්ටිය ලබා ගැනීමෙහි දක්ෂ
4. සෘජු ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි ක්‍රීඩකයකු විය යුතු යි.

ක්‍රියාකාරකම 6.2
 ඔබේ මිතුරන් සමඟ එකතු වී සහාය දිවීමේ නීති රීති මොනවා දැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

6.2 පැනීම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනීම ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකට බෙදේ.

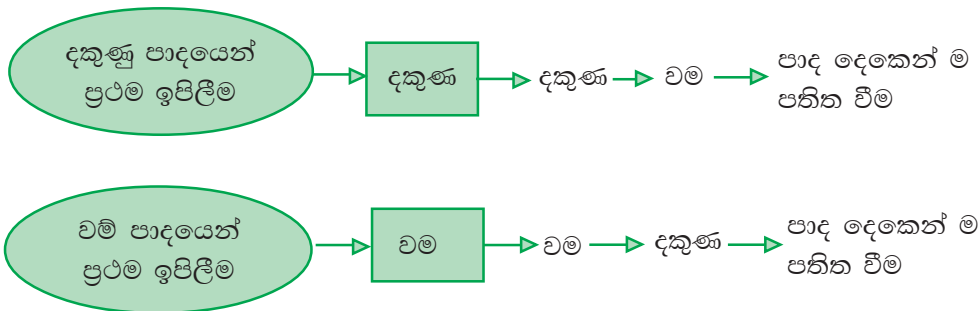


ඔබ 8 වන ශ්‍රේණියේ දී පැනීම සම්බන්ධ ව මූලික කරුණු ඉගෙන ගෙන ඇත. ඒවා සිහියට නගා ගන්න. කුන් පිම්ම ඉසව්ව 15න් පහළ නිර්දේශිත ඉසව්වක් නොවූව ද මේ පාඩමේ දී කුන් පිම්ම පැනීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමු.

කුන් පිම්ම පැනීම

කුන් පිම්මෙහි දී ඉපිලීමේ අවස්ථා තුනක් හා පතිත වීමේ අවස්ථා තුනක් අඩංගු වේ.

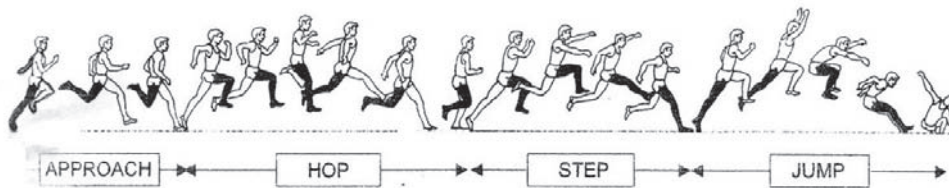
කුන් පිම්ම පැනීමේ දී මූලින් ඉපිලීම සිදු කළ පාදයෙන් දෙවන ඉපිලීම කළ යුතු අතර තෙවන ඉපිලීම ඊට විරුද්ධ පාදයෙන් කළ යුතු ය. අවසාන පතිත වීම පාද දෙකෙන් ම සිදු වේ.



තුන් පිම්ම පැනීමේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුනකි.

1. කුන්දුව Hop
2. පියවර Step
3. පැනීම Jump

ජාත්‍යන්තර පිලිගැනීම අනුව සාමාන්‍යයෙන් කුන්දුව, පියවර, පැනීම සඳහා පිලිවෙලින් 7: 6: 7 අනුපාතය යොදා ගන්නා බව සලකයි.



6.11 රූපය

තුන් පිම්ම පැනීම ඉසව්වේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලිය පහත පරිදි අවධි 05කට ද බෙදිය හැක.

1. අවතීර්ණය (ධාවනය) - Approach
2. කුන්දුව Hop
3. පියවර Step
4. පැනීම Jump
5. පතිත වීම Landing

1. අවතීර්ණය (ධාවනය)

ධාවනය සඳහා අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණය එක් එක් ක්‍රීඩකයාට අනුව වෙනස් වේ. ක්‍රීඩකයාට පාලනය කළ හැකි ප්‍රශස්ත වේගයට (optimum speed) ළඟා වන දුර ප්‍රමාණය අනුව එය තීරණය වේ. ධාවනයේ දී සිරුර ලිහිල් ව තබා රිද්මයානුකූල ව, ශරීරය සෘජු ව තබා දණහිස ඉහළට ඔසවා ධාවනය කළ යුතු ය.



6.12 රූපය

2. කුන්දුව

- ❖ ඉපිලීමේ පුවරුව මත පාදය පතිත කිරීම සමඟ බලය යොදා නික්මීම සිදු කළ යුතු යි.
- ❖ නිදහස් පාදයේ දණහිස ඉහළට ඔසවා පැනීම සිදු කළ යුතු ය.
- ❖ නික්මීමේ පාදය කරකවා ඉදිරියට ගෙන යා යුතු යි.
- ❖ සිරුරේ සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.
- ❖ අත් දෙක පිටුපසට ගෙන පැද්දීම හෝ ඉපිලෙන පාදයට විරුද්ධ අත ඉදිරියට පැද්දීම කළ යුතු යි.



6.13 රූපය

3. පියවර අවස්ථාව

- ❖ කුන්දුව ලබා ගත් පාදයෙන් ම ඉපිලීම කළ යුතු ය.
- ❖ අත් හොඳින් පැද්දිය යුතු යි.
- ❖ පතිත කළ පාදය දිග හරිමින් ඉහළට එසවිය යුතු යි.
- ❖ නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තර ව ඉහළට එසවිය යුතු යි.
- ❖ දෙඅත් පිටුපසට ගෙන ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු යි.
- ❖ සිරුරේ සමබරතාව රැක ගත යුතු යි.



6.14 රූපය

4. පැනීම

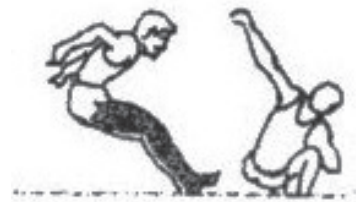
- ❖ නිදහස් පාදය වේගයෙන් පොළොවේ පතිත කර ඉපිලීම කළ යුතු ය.
- ❖ දෙ අත් පද්දවා අත් හා පාද සමායෝජනය කරමින් ඉදිරියට නික්මීම කළ යුතු ය.
- ❖ ගුවනේ දී (දුර පැනීමේ ඉසව්වේ මෙන්) එල්ලෙන හෝ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගත යුතු ය.
- ❖ පාද දෙක ඉදිරියට ආ යුතු ය.



6.15 රූපය

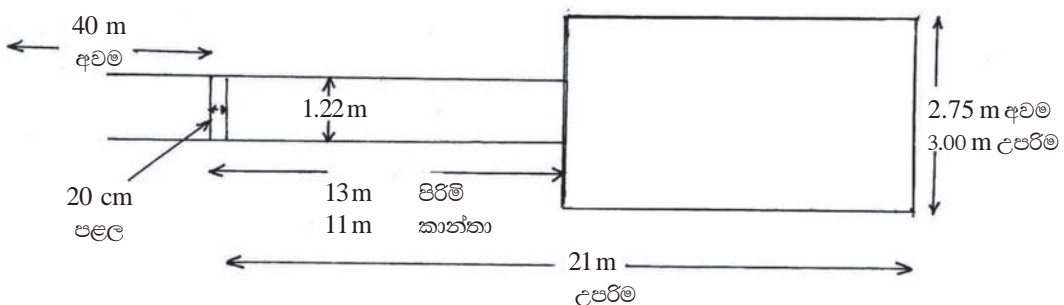
5. පතිත වීම

- ❖ සිරුරේ ඉහළ කොටස ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු ය.
- ❖ පතිත වීමේ දී සිරුර හකුළවා ගත යුතු ය.
- ❖ විලුඹ ප්‍රථමයෙන් පොළොවට ස්පර්ශ කළ යුතු ය.
- ❖ පාද පොළොවේ ස්පර්ශය සමඟ දණහිස නැවී වාඩි වීමේ ඉරියව්වෙන් ඉදිරියට තල්ලු විය යුතු යි.
- ❖ අත් වේගයෙන් ඉදිරියට පැද්දිය යුතු යි.



6.16 රූපය

තුන් පිම්ම පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටිය



6.17 රූපය

රිටි පැනීම

සිරස් පැනීමකට අයත් වන රිටි පැනීම දර්ශනීය ඉසව්වකි. පැනීම සඳහා රිටක් භාවිත කෙරේ. මුල් යුගයේ දී උණ බම්බුවලින් සාදන ලද රිටක් භාවිත කළ ද වර්තමානයේ දී ෆයිබර් ග්ලාස්වලින් සැදූ රිටි භාවිත කරයි. රිටි පැනීමේ දී ඉපිලීම සඳහා කුල්ලක හැඩය ගත් පෙට්ටියක් භාවිත කෙරේ.

රිටි පැනීමේ අවස්ථා

1. පිවිසීමේ ධාවනය
2. රුකුල් පෙට්ටියට ගැසීම හා නික්මීම
3. හරස් දණ්ඩ තරණය
4. පතිත වීම



6.18 රූපය

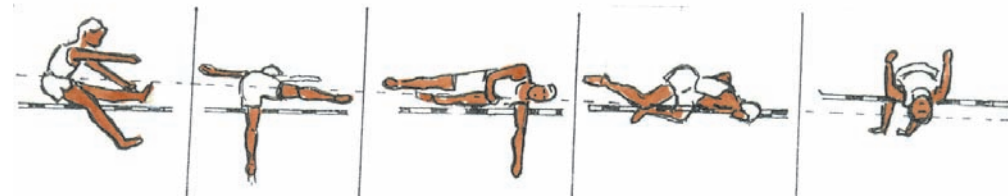
රිටි පැනීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා

1. පැනීම කරන අතර වාරයේ තරගකරුගේ ක්‍රියා නිසා පැනීමෙන් අනතුරු ව හරස් දණ්ඩ වැටීම
2. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පෙට්ටිය පිටුපස කෙළවර ඔස්සේ සිරස් තලයට එහායින් ඇති භූමිය, පතිත වීමේ මෙට්ටය, ශරීරයේ කුමන කොටසකින් හෝ රිටෙන් හෝ ස්පර්ශ කිරීම.
3. පොළොවෙන් නික්මීමෙන් පසු පහළ අත උඩු අතට වඩා ඉහළින් තැබීම හෝ උඩු අත තව දුරටත් රිටෙහි ඉහළට ගෙන යාම.
4. පැනීම් අතරවාරයේ දී තරගකරු තම අතින් අල්ලා හරස් දණ්ඩ ස්ථාවර කිරීම හා ආපසු තැබීම.
5. අතෙහි හෝ ඇඟිලි මත හෝ වෙළුම් යෙදීම නොකළ යුතු යි.
6. අංකය කථා කර නියමිත කාලය තුළ දී පැනීම් සිදු කළ යුතු යි.

උස පැනීම

උස පැනීම පිළිබඳ ඔබ 8 වන ශ්‍රේණියේ දී උගත් කරුණු නැවත සිහියට නගා ගන්න. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 05කි.

1. කතුරු පිම්ම
2. පෙරදිග පිම්ම
3. බටහිර පිම්ම
4. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
5. පොස්බර් ප්ලොප් ක්‍රමය



කතුරු පිම්ම පෙරදිග පිම්ම බටහිර පිම්ම ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය පොස්බර් ප්ලොප් ක්‍රමය

6.19 රූපය

මේ අතරින් ඔබ උගත් කතුරු පිම්ම ශිල්පීය ක්‍රමය, ජලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙනීමට උපකාර කර ගත හැකි ය. වර්තමානයේ වඩාත් වාසිදායක උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන පොස්බර් ජලොප් ක්‍රමය පිළිබඳ ව ඉගෙන ගනිමු.



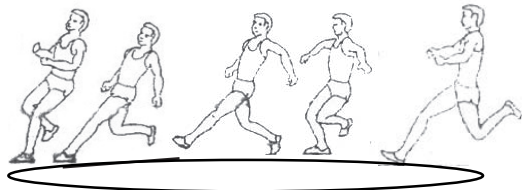
ජලොප් ක්‍රමය 6.20 රූපය

පොස්බර් ජලොප් ක්‍රමය අවස්ථා 4කට බෙදා වෙන් කළ හැකි ය.

1. ධාවනය (අවතීර්ණය)
2. නික්මීම (ඉපිලීම)
3. හරස් දණ්ඩ තරණය
4. පතිත වීම

1. ධාවනය

❖ පොස්බර් ජලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරන සමහර ක්‍රීඩකයෝ සම්පූර්ණ වක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදෙති.



6.21 රූපය

- සමහර ක්‍රීඩකයෝ මුල් කොටස රේඛීය මාර්ගයක ධාවනය කර අවසන් පියවර කිහිපයක් වක්‍රාකාර ව ධාවනයේ යෙදෙති.
- ❖ හොඳ ආරම්භයක් ගැනීමට දිවීමේ දී පාදයේ පතුලේ ඉදිරි (කොට්ටා) කොටසින් ධාවනයේ යෙදේ.
- ❖ ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදයි.
- ❖ ධාවනයේ දෙවන අවධිය ක්‍රීඩකයා නික්මීම සඳහා සුදුනම් වන අවධිය යි. මෙහි දී වේගය පාලනය කර ගත යුතු යි.
- ❖ ක්‍රීඩකයා වක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේ දී සිරුර වක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඈල වී (අංශක 30ක් පමණ) ධාවනය කරයි.
- ❖ ධාවනයේ අන්තිම පියවර අවසානයේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී.



2. නික්මීම (ඉපිලීම) 6.22 රූපය

- ❖ ඉපිලීමේ අවස්ථා ආරම්භ වන්නේ ඉපිලීමේ පාදය පොළොව මත ස්පර්ශ වීමත් සමඟ ය.
- ❖ මෙහි දී ඉපිලීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී පාදයේ පතුල ශරීරයට තරමක් ඉදිරියෙන් ඇත.
- ❖ ඉපිලීමේ දී සමහර ක්‍රීඩකයෝ දැන් එකවර ඉහළට පදවති. සමහර ක්‍රීඩකයෝ නිදහස් පාදයට විරුද්ධ අත ඉදිරියට ද ඉපිලීමේ පාදයට විරුද්ධ අත පිටුපසට ද පදවති.
- ❖ දැන් දෙක ම ඉහළට පදවන ක්‍රීඩකයෝ ඉපිලීමේ පාදය පොළොවට ස්පර්ශ වීමත් සමඟ දැන් පිටුපසට ගෙන පැදවීමට සූදනම් වෙති.
- ❖ නිදහස් පාදය දණහිසින් නවා ශරීරය දෙසට පැදවේ.
- ❖ ශරීරය උඩු කය ඍජු වන අතර ඉපිලීමේ පාදය පොළොව මත තෙරපීමෙන් ක්‍රීඩකයා ගුවනට ඉපිලේ.

හරස් දණ්ඩ කරණය



6.23 රූපය

- ❖ ඉපිලීම සිදු වූ මුල් අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා ශරීරයේ පිටුපස හරස් දණ්ඩ දෙසට හරවයි.
- ❖ හරස් දණ්ඩ කරා ළඟා වීමත් සමඟ නිදහස් පාදය පහතට හෙළා පාද දෙකෙහි ම කලවා පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක පවත්වා ගනී.
- ❖ පාද දණ්ඩසින් 90°ක් නැමී ඇති අතර ශරීරයේ ඉහළ කොටස ද හොඳින් නැමී ආරුක්කු හැඩයක් ගනී.
- ❖ ශරීරයේ තට්ටම් පෙදෙස හරස් දණ්ඩ පසු කරනවාත් සමඟ උකුල පෙදෙස පහතට හෙළන ක්‍රීඩකයා පාද දණ්ඩසින් වේගවත් ව දිග හරී. මේ නිසා ශරීරයේ කොටස් හරස් දණ්ඩ මත නොවැදී ඒ මතින් ගමන් කරයි.

පතිත වීම

හරස් දණ්ඩ තරණය කර අවසන් වූ ක්‍රීඩකයාගේ උඩුකය පොළොවට සමාන්තර වන අතර පාද ඉහළට ඔසවා ඇත.

මෙය L හැඩැති පිහිටීමකි.



6.25 රූපය



6.24 රූපය

මෙහි දී ශරීරය ලිහිල් ව තබා ගත යුතු අතර ප්‍රථමයෙන් උරහිස හා ඊට පසුව අත්වලින් පතිත විය යුතු ය.

පොස්බර් ජ්ලොප් ක්‍රමය ඉගෙන ගත් ඔබට ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී උස පැනීමේ තවත් ශිල්පීය ක්‍රම ඉගෙනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 6.3
මිතුරන් සමඟ සාකච්ඡා කර උස පැනීමේ නීති රීති ලියා දක්වන්න.

ජ්ලොප් ක්‍රමය සඳහා අවශ්‍ය වන උපකරණ සපයා ගැනීමට අපහසු අවස්ථාවල පුහුණු වීම්වල නිරත වීම බෙහෙවින් අනතුරුදයක බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු ය.

6.3 විසි කිරීම හා දූමීම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පිටිය තරගවලට අයත් වන විසි කිරීම හා දූමීම ඉසව් 4ක් දක්නට ලැබේ.

1. යගුලිය දූමීම shot put
2. කවපෙත්ත විසි කිරීම discuss throw
3. හෙල්ල විසි කිරීම javelin throw
4. මිටිය විසි කිරීම hammer throw

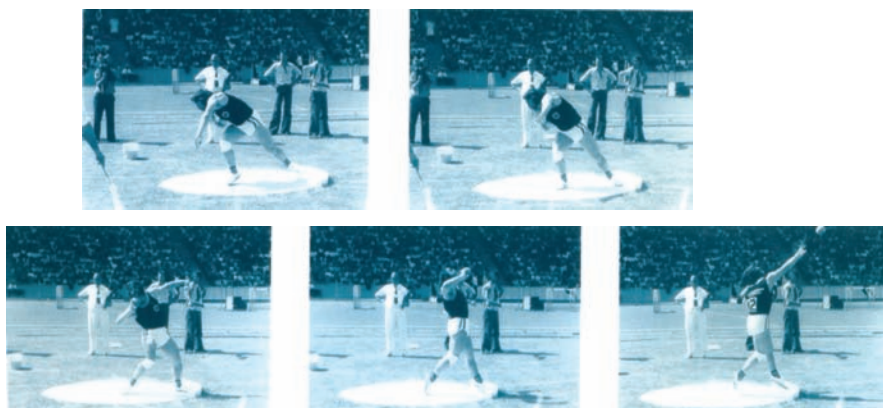
ඔබ 8 වන ශ්‍රේණියේ දී යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම සහ හෙල්ල විසි කිරීම ඉසව් සම්බන්ධ ව උපකරණ මුද්‍රා හරින ආකාර පිළිබඳව ඉගෙන ගත් බව ඔබට මතක ඇතැයි සිතමි. පහත දැක්වෙන්නේ විසි කිරීම් ඉසව්වල එක් එක් අවධි වේ.

විසි කිරීමේ හා දූමීමේ අවධි

යගුලිය දූමීම	කවපෙත්ත විසි කිරීම	හෙල්ල විසි කිරීම
<ol style="list-style-type: none"> 1. සුදුනම හා ආරම්භක අවස්ථාව 2. භ්‍රමණ අවස්ථාව (ලිස්සීමේ අවස්ථාව) 3. ජව අවස්ථාව 4. මුද්‍රා හැරීමේ අවස්ථාව 5. පශ්චාත් ඉරියව්ව 	<ol style="list-style-type: none"> 1. සුදුනම 2. ආරම්භක ඉරියව්ව 3. භ්‍රමණ අවස්ථාව 4. ජව ඉරියව්ව 5. මුද්‍රා හැරීම 6. පශ්චාත් ඉරියව්ව 	<ol style="list-style-type: none"> 1. සුදුනම 2. අවකීර්ණ ධාවනය 3. හෙල්ල පිටු පසට ඇදීම 4. හරස් පා තැබීම 5. ජව ඉරියව්ව 6. මුද්‍රා හැරීම 7. පශ්චාත් ඉරියව්ව

විසි කිරීම හා දූමීම ජව ඉරියව්වේ සිට පශ්චාත් ඉරියව් දක්වා

යගුලිය දූමීම



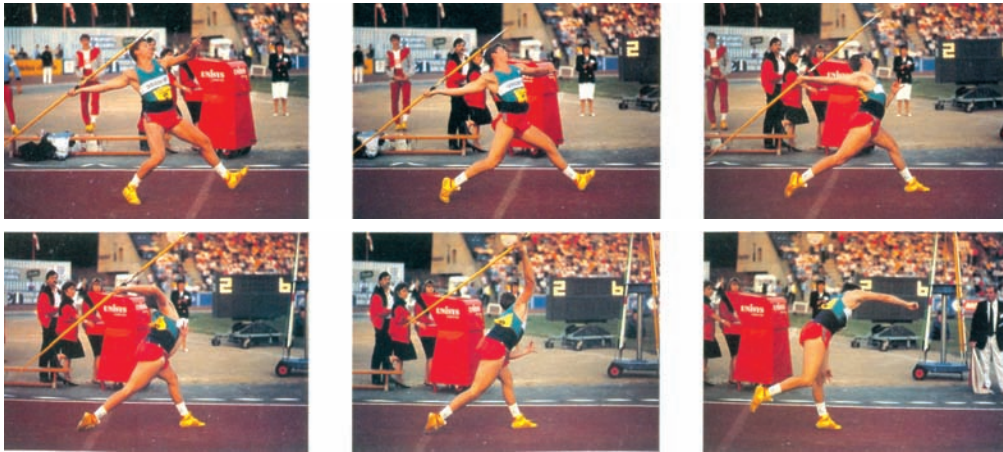
6.26 රූපය

කවචෙත්ත විසි කිරීම



6.27 රූපය

හෙල්ල විසි කිරීම



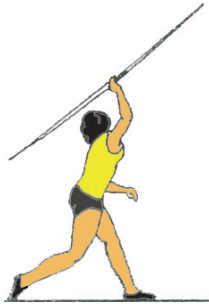
6.28 රූපය දකුණකින් හෙල්ල විසි කරන ක්‍රීඩකයෙක්

හෙල්ල විසි කිරීම ජව ඉරියව්වේ ආරම්භයේ සිට පශ්චාත් ඉරියව්ව දක්වා පියවරෙන් පියවර සලකා බලමු.



6.29 රූපය

- ❖ ජව ඉරියව්වේ ආරම්භය (6.29) රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සිරුර පිටුපසට නැඹුරු ව පවතී.
- ❖ වම් පාදය සම්පූර්ණයෙන් දිග හැරී පවතී.
- ❖ හෙල්ලය තිබෙන දකුණු අත පිටුපසට හොඳින් දිග හැරී තිබේ.



6.30 රූපය

- ❖ දකුණු පාදය ඉදිරියට පැමිණීමත් සමඟ හෙල්ලය මුද් හරියි.
- ❖ මෙහි දී ඉන ප්‍රදේශය වේගයෙන් ඉදිරියට හරවයි.
- ❖ දකුණු අතෙහි වැලමිට ඉදිරියට හා ඉහළට ගනිමින් විසි කිරීම කරනු ලැබේ (6.30 රූපය).



6.31 රූපය

හෙල්ලය අතින් මුද් හැරීමත් සමඟ දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් වේගය පාලනය කරමින් සමබරතාව රැක ගනී. උඩුකය ඉදිරියට නැමී පවතී (6.31 රූපය).

වම් පාදය පසුපසට ගුවනේ තිබෙන අතර ක්‍රීඩකයා හෙල්ල දෙස බලා සිටියි.

කවපෙත්ත විසි කිරීම සහ හෙල්ල විසි කිරීම ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී ඔබට අවස්ථාව උදා වේ.

ක්‍රියාකාරකම 6.4

ඔබ ප්‍රදේශයේ ඇති සම්පත් අනුව විසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ උපකරණ ආකෘති නිර්මාණය කරන්න.