

9. ශ්‍රේණිය

නිපුණතාවය : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කරගනියි.

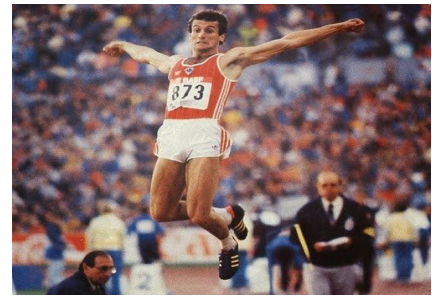
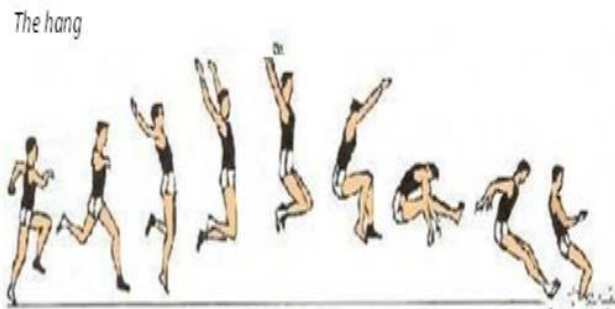
නිපුණතා මට්ටම : එල්ලීමේ ක්‍රමය නිවරදිව භාවිතා කරමින් දුර පනියි.

දුර පනීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු.

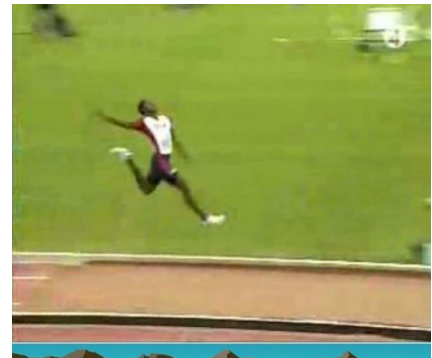
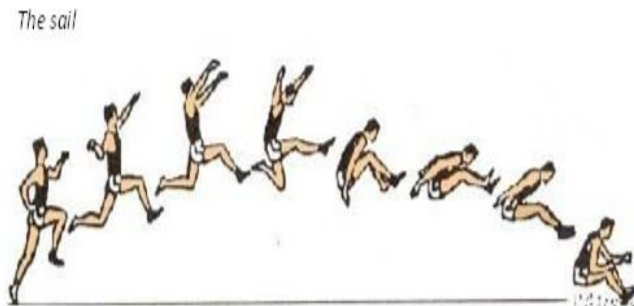
දුර පැනීම පිටිය ඉසව්වක් වන අතර වේගය , ශක්තිය හා සමායෝජනය යන ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉතා වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩකයා ගුවනේදී සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03ක් ඇත.

1. එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang technique)



2. පාවෙන ක්‍රමය (Sail technique)



3. ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය (Hitch- Kick technique)



01.එල්ලෙන ක්‍රමය

මෙම ශ්‍රේණියේදී අපි දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 03 අතරින් **එල්ලෙන ක්‍රමය** පිළිබඳව ඉගෙන ගනිමු .

එල්ලෙන ක්‍රමය අපට හඳුනා ගත හැක්කේ දුර පනින ක්‍රීඩකයා නික්මීමෙන් පසු ඉහළ ඇති ආදාරකයක එල්ලීමට දැන් ඉහළට ඔසවන අයුරින් ගුවනේ පියාසරය සිදු කිරීමයි.(පහත රූප සටහනින් එය අපට දැකගත හැකිය.)



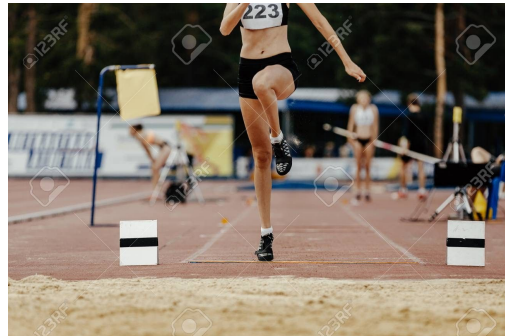
දුර පැනීමේ අවධි

දුර පැනීමේ ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් සිදු කිරීමේදී පහත සඳහන් අවධි 04 දැක ගත හැකිය.

01.අවතීරණ ධාවනය. (Approach run)



02.නික්මීම.(Take off)



03. පියාසරය / ගුවන්ගත වීම.(Flight)



4.පනින වීම.(Landing)



(දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී අසර්තක පනීමක් ලෙස සලකන අවස්ථා පෙළ පොතේ 77 පිටුවේ දැක්වේ.)

බහු වරණ ප්‍රශ්න

01. දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා භාවිතාවන ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

1. එල්ලෙන ක්‍රමය
2. පාවෙන ක්‍රමය
3. ගුවනක මත පා මාරු ක්‍රමය
4. පෙරි ඕ බයන් ක්‍රමය

02. මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් වන්නේ,

1. දුර පැනීම
2. උස පැනීම
3. රිටි පැනීම
4. කඩුළු පැනීම

03. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 04ට අදාළ නොවන්නේ ,

1. පතිත වීම
2. පියාසරිය / ගුවන් ගත වීම
3. හරස් දණ්ඩ තරණය
4. නික්මීම

04. 'පාවෙන ක්‍රමය' මෙය අදාළ ක්‍රීඩාව වන්නේ,

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව
3. දුර පැනීම
4. උස පැනීම

කෙටි පිළිතුරු ලියන්න .

01. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි සඳහන් කරන්න.

02. දුර පැනීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක දී නික්මීමෙන් පසු ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට දැන් ඔසවන ආකාරයට ගුවනේ ගමන් කිරීම සිදු කරයි. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.

03. දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී එය අසර්තක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 03ක් ලියන්න.