

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - තෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු.
-----------------------	-------------------------------------	-------------------------------

උස
පැනීම



උස පැනීම

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීරණය
යටතේ පිටියේ ඉසව්
කන්ඩයේ සිරස් පැනීම්
ඉසව්වකට අයත් ඉසව්වකි

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

උස පැනීමේ දී හරස් දන්ඩ තරණයේදී ශරීරය පිහිටවන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම පහකි

- 1.කතුරු පිම්ම
- 2.පෙරදිග පිම්ම
- 3.බටහිර පිම්ම
- 4.ස්ටුඩෙල් ක්‍රමය
- 5.පොස්ටර් ෆ්ලෝප් ක්‍රමය

ඉහත සඳහාත් ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් යටතේ උස පැනීම අවධි හතරකින් සිදුකරයි

- 1.අවතීර්ණ ධාවනය/ පිවිසීමක්
- 2 නික්මීම /ඉපිළීම
- 3.හරස් දන්ඩ තරණය කිරීම
- 4.පතිතවීම

ඉහත සඳහන් උසස්කම් අවධි 4 පොස්ටර් ෆෝමේට් ක්රමය යටතේ ඉගෙන ගනිමු

අවතීර්ණ ධාවනය

- අවතීර්ණ ධාවනය දී පාදයේ ඉදිරි කොටසෙන් ධාවනය යෙදේ
- ධාවනය මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී දෙවන අවධිය වේගය පාලනය කිරීම හා නික්මීම සඳහා යොදා ගනී
- ක්‍රීඩකයා වක්‍ර මාර්ගයක ධාවනය යෙදීමේදී සිරුර වක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇලව ධාවනය කරයි

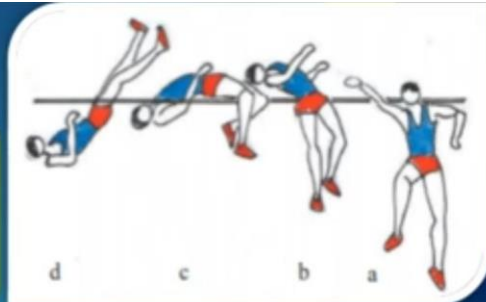
නික්මීම / ඉපිළීම

- නික්මීම සඳහා නික්මුණු පාදය පහලට හා පිටුපසට චලනයක් ඇතිව වේගයෙන් පොලොව මත පතිත කරයි
- නික්මුණු පාදයේ පතුල පතිත වීමේ ප්‍රදේශ දෙසට යොමුව ඇත
- නිදහස් පාදයේ කලවා සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් එම දණහිස ඉහලට ඔසවයි
- නික්මීමේ අවසාන අවස්ථාව වන විට සිරුර සෘජුව පවතී



හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම

- ඉපිළීම සිදු වූ මුල් අවස්ථාවේදීම ක්‍රීඩකයා ශරීරයේ පිටුපස හරස් දණ්ඩ දෙසට හරවයි (ඒ රූපය)



- හරස්දණ්ඩකරා ලඟා වීමත් සමග නිදහස් පාද පොලොවට පහතට හෙළා පාද දෙකෙහිම කලවා පොලොවට සමාන්තර මට්ටමින් පවත්වා ගනී (b රූපය)
- පාද දණහිසින් අංශක 90 නැමී ඇති අතර ශරීරය කඳ කොටස හොඳින් නැමී ආරුක්කු හැඩයක් ගනී (c රූපය)
- ශරීරයේ තට්ටම් ප්‍රදේශය හරස් දණ්ඩ පසුකරනවාත් සමග ක්‍රීඩකයාගේ පාද දණහිසින් වේගවත්ව දිග හැරිය යුතුය (d රූපය)

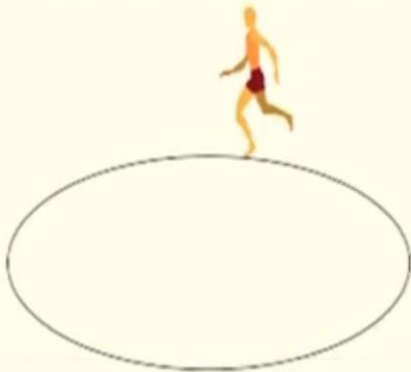
පතිතවීම

- හරස් දණ්ඩ තරණ කර අවසන් වූ ක්‍රීඩකයාගේ උඩු කය පොළොවට සමාන්තර වන අතර පාද ඉහළට ඔසවා ඇත
- මෙනිදී ශරීරය ඉහිල්ව තබා ගත යුතු අතර ප්‍රථමයෙන් උරහිස් හා ඊට පසුව අත්වලින් පතිත විය යුතුය

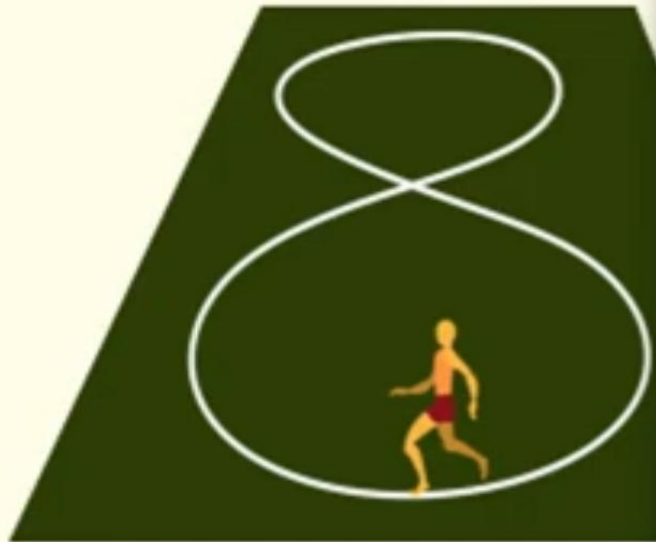
උස පැනීම පුහුණු වෙමු

ෆෝස්ඩර් ෆ්ලොප් ක්‍රමයට අවතිර්ණ බාහනය පුහුණු වීම

1. » අරය මීටර් තුනක් පමණ වන ලෙස පොළොවේ වෘත්තයක් ඇඳ ගන්න.
» වෘත්තය මත, සිරුර වක්‍රයට ඇළ වන ලෙස බාවනයේ යෙදෙන්න.



2. » මීටර් 16 ක් පමණ දිග අටේ ඉලක්කමේ හැඩයක් සලකුණු කරන්න.
- » ඒ මත වේගයෙන් ධාවනයේ යෙදෙන්න.
- » දෙවන වෘත්තයට ඇතුළු වීමේ දී වේගය අඩු කරන්න.



ෆෝස්ඩර් ෆ්ලොප් ක්‍රමයට ඉපිළීම පුහුණු වීම

මුලින්ම මෙට්ටය මත ට නිදහස් වැටීම



පිටුපසට නැඟී දෙපයින් ඉපිළීම සමග මෙට්ටය මතට වැටීම



හරස් දණ්ඩ ආධාර
කරගනිමින්
දෙපයින් ඉපිලීම
මෙන්ම පැත්තට
හිඳිමින් මෙම
ක්‍රියාකාරකම
කිරීම



උස පැනීමට අදාළ නීති රීති

1. පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ
2. නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
3. පැනීමේ දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත හොරැඳි බිම පතිත වුවොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
4. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් පිටත ප්‍රදේශය හෝ පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ගරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම වරදකි

පැවරුම්

1. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න .
2. උස පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ අවධි අනුපිළිවෙළින් නම් කරන්න .
3. උස පැනීමේ පිටියක දැකිය හැකි උපකරණ 3 ක් නම් කරන්න .
4. උස පැනීම මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කුමන පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වේද?
5. උස පැනීමට අදාළ නීති 3 ක් ලියන්න .
6. උස පැනීමේ තරගයකදී එක් උසක් තරණය කිරීමට ලබාදෙන උපරිම අවස්ථා ගණන කීයද ?
7. උස පැනීමේදී පැනීම්ක් ,අසාර්ථක පැනීමක් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 2 ක් ලියන්න .
8. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අනුව වර්තමානයේ වඩා සාර්ථක ක්‍රමය ලෙස සැලකෙන්නේ කුමන ක්‍රමයද?
9. ජවන හා පිටිය ඉසව් කාණ්ඩ වලට අනුව උස පැනීම අයත් වන්නේ කුමන කාණ්ඩයටද?
10. උස පැනීමේ පුහුණු වීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් ඇඳ විස්තර කරන්න.