

- தேர்ச்சி மட்டம் 3.1 : அமருதலின் சரியான கொண்ணிலைகளை வெளிக்காட்டியவாறு ஆரோக்கியமாக வாழ்வார்.

- உள்ளூறுப்புக்களின் சௌகரியம்
- பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்கள்
 - நோவு ஏற்படுதல்
 - தசை தொடர்பான இடையூறுகள் ஏற்படுதல்
 - முள்ளந்தண்டில் விகாரம் ஏற்படுதல்.

பயிற்சி

- 1) நாற்காலியில் சரியான முறையில் அமரும்போது உடல் உறுப்புக்கள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகளை எழுதுக.
- 2) சரியான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் கிடைக்கும் அனுகூலங்களை எழுதுக.
- 3) பிழையான கொண்ணிலையில் அமர்வதால் ஏற்படும் பிரதிகூலங்களை எழுதுக.

• சரியாக நடத்தல்

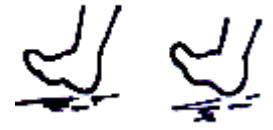
- நடத்தல் இயல்பான உடலசைவாகும்.
- அன்றாட வாழ்வில் செய்யும் வேலை, இடம் ஆகியவற்றுக்கமைய நடந்து செல்லும் முறை வேறுபடும்.
- நடத்தல் ஒரு மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு நிகழ்ச்சியாகவும் நடத்தப்படுகின்றது.
- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் எடுப்பான தோற்றத்தினைப் பெறலாம்.

நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை விருத்தி செய்வதற்கான சில செயற்பாடுகள்.

1.கால் விரல்களில் நடத்தல்



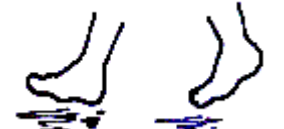
2.குதிக்ககால்களில் நடத்தல்



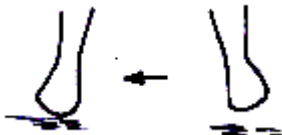
3.பாதங்களை அருகருகே வைத்து நடத்தல்



4.கவடுகளை அகலமாக வைத்து



5.பக்கமாக நடத்தல்



6.பின்னோக்கி நடத்தல்



7.முலைவிட்டமாக நடத்தல்
அடிவைத்து நடத்தல்



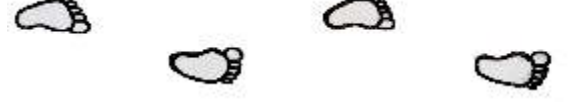
8.நேர்கோட்டின் இருபுறமும்



9.நேர்கோட்டில் அடிவைத்து நடத்தல்
நடத்தல்



10.சமமான கவட்டிடைவெளி வைத்து



- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்லும்போது உடற்பகுதிகள் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்.

• உடலின் நிமிர்ந்த நிலை இயல்பாக நிற்கும் கொண்ணிலையில் இருக்க வேண்டும்.

- சுவடுகள் வைக்கும்போது நடந்து செல்லும் திசையில் விரல்கள் செல்லக் கூடியவாறு பாதங்களை வைத்தல்.
- சுவடுகளுக்கிடையிலான தூரம் பொதுவாகச் சமமாகவிருத்தல்.
- நடந்து செல்லும்போது உடல்நிறையானது குதிகளிலிருந்து கிரமமாக விரல்களுக்கு மாறுதல்.
- பாதங்களிரண்டும் இடுப்பிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் சந்தத்துடன் அசைதல்.
- கைகள் முழங்கைகளில் சற்று மடிந்து தளர்வான நிலையில் சந்தத்துடன் தோள்களிலிருந்து முன்னாலும் பின்னாலும் அசைதல்.
- மேற்படி விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்தியவாறு, சுவட்டு இடைவெளிகளைச் சமமாக வைத்து நடந்து செல்லும் செயற்பாட்டில் மீண்டும் மாணவரை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- செயற்பாடுகளின்போது பின்னூட்டல், முன்னூட்டல் வழங்குங்கள்.

- சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்

- களைப்பு குறைவடைதல், சக்தி வீண்விரயம் தவிர்க்கப்படுதல்.
- உடல் அசௌகரியம் குறைவடைதல்.
- எண்புகள், தசைகள் மீது தேவையற்ற விதத்தில் அழுக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுதல்.
- எடுப்பான உடற்தோற்றம் கிடைத்தல்.
- உள்ளங்கால்களைத் தரையில் பதிக்கும்போது ஏற்படும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

- கால்களிலும், உடலின் ஏனைய உறுப்புகளிலும் ஏற்படக்கூடிய விகாரங்கள் குறையும்.
- என்புகள், தசைகளைச் சமனிலையாகப் பேண முடிதல்.
- வினைத்திறன் கிடைத்தல்.
- விபத்துக்கள் குறைவடைதல்.

- **பயிற்சி செயற்பாடுகள்**

- 1) நடத்தலின் சரியான கொண்ணிலைகளை விருத்தி செய்வதற்காக மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளை எழுதுக.
- 2) சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களை எழுதுக.
- 3) சரியான கொண்ணிலை பேணி நடந்து செல்லும்போது உடற்பகுதிகள் அமைந்திருக்க வேண்டிய முறைகளை எழுதுக.