

## 06. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

### පැවරුම 2

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන විට පාදය හා පන්දුව පිහිටන ආකාරය රූප සටහනක් අඳින්න.
2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දෙන විට ශරීරය හා පන්දුව පිහිටන ආකාරය රූප සටහනක් අඳින්න.
3. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය කිරීමේදී පාදය හා පන්දුව පිහිටිය යුතු ආකාරය රූපසටහනක් අඳින්න.
4. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය කරන ආකාරය රූප සටහනක් අඳින්න.
5. පාදයේ යටි පතුළින් පන්දුව පාලනය කරන ආකාරය ඇඳ දක්වන්න.
6. ඉහත ක්‍රම පුහුණු වීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ඇඳ පියවර ලියන්න.