කොවිඩ් - සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

අප්‍රේල් 4 වන සතිය

පාඩම- 08 සහය දිවීම පුහුණුව ලබමු .

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සහාය දිවිම කණ්ඩායම් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි. මෙහිදී කීඩකයන් හතර දෙනෙකු එකතු වී යෂ්ටිය අතින් අත මාරු කරමින් ධාවනය යෙදෙන අතර සතර දෙනාගේම දක්ෂතා තුළින් ජයග්‍රහණය හිමි වේ. ධාවන වේගය උපරිමව පවත්වා ගැනීමත් යෂ්ටි හුවමාරුව කාර්යක්ෂමව හා නිවැරදිව සිදු කිරීමත් මෙම ඉසව්වේ වැදගත් අංග වේ.

යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම

*යශ්ටිය හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යතිය ලබාදෙන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි .එනම්,

- උඩු අත් ක්‍රමය- Upsweep technique
- යටි අත් ක්‍රමය- Downsweep technique

❖ උඩු අත් ක්‍රමය - යෂ්ටිශ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත සමඟ යෂ්ටිය පහල සිට ඉහලට යොමුවේ. යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහලට සිටින සේ හොඳින් දිගහැර අත්ල මතට යෂ්ටිය ලබා ගනී.

❖ යටි අත් ක්‍රමය - යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය සමග අත ඉහලට සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීම යටි අත් ක්‍රමය වේ.යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා අත හොඳින් දිගහැර අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා ගනී.

ක්‍රියාකාරකම

01.සහය දිවීමේ ඉසව් හතරක් සඳහන් කරන්න .

02.යටි අත් ක්‍රමය හා උඩු අත් ක්‍රමය හුවමාරුව සිදු කරන ආකාරය රූප සටහනකින් ඇද දක්වන්න.