කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විශය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

පාඩම -08. සහය දිවීමට පුහුණුව ලබමු.

- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තේන්ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව නැවතත් ආකාර කිහිපයකට බෙදිය හැකිය.
    1. **ඇතුළත මාරුව**
    2. **පිටත මාරුව**
    3. **මිශ්‍ර මාරුව**

01.ඇතුළත මාරුව- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් එය රැගෙන එයි.

02.පිටත් මාරුව - යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් එය රැගෙන එයි.

03.මිශ්‍ර මාරුව- යෂ්ටි හුවමාරුව ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන දෙයාකාරයෙන් ම මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කරන විට එය මිශ්‍ර මාරුව ලෙස හඳුන්වයි.

***සහය දිවීමේ ඉසව් විවිධ දුර ප්‍රමාණයන් යටතේ පවතී. ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දීම ද ආකාර 02කට සිදු වේ.**

1. දෘශ්‍ය මාරුව
2. අදෘශ්‍ය මාරුව

ක්‍රියාකාරකම්.

1. යෂ්ටි හුවමාරුවේ ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව වෙනස් වන්නේ කෙසේ ද?
2. යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යොදා ගන්නා මිශ්‍ර මාරුව විස්තර කරන්න.
3. **දෘශ්‍ය මාරුව** ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහය දිවීමේ ඉසව් මොනවාද?
4. අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහය දිවීමේ ඉසව් මොනවාද?
5. යෂ්ටි හුවමාරුව සම්බන්ධයෙන් ඇති නිතී රීතී 03ක් නම් කරන්න.
6. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය ඇඳ ස්ථාන නම් කරන්න.