



මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු

ධාවන ආරම්භය හා අවසානය

- කෙටි දුර ධාවන තරඟ සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය තරඟය පරාජය වීමට හේතුවක් වේ.



- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. ධාවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම මොනවාද?
02. හිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නා ධාවන ඉසව් මොනවාද?
03. හිටි ඇරඹුම සඳහා ලබා දෙන විධාන මොනවාද?
04. කුඳු ඇරඹුම සඳහා ක්‍රම 03 කි. ඒ මොනවාද?
05. කුඳු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ධාවන ඉසව් මොනවාද?
06. කුඳු ඇරඹුම සඳහා යොදා ගන්නා විධාන මොනවාද?