கொவிட் -19 கிழமை பாடசாலை (சப்ரகமுவ)

பாடம் - சுகாதாரம்

தரம் - 09

ஏப்ரல் - 4வது கிழமை

08. அஞ்சலோட்டத்தில் பயிற்சி பெறுவோம்

_மெய்வல்லுனர் போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றான அஞ்சலோட்டம் குழுவாக பங்குபற்றும் நிகழ்ச்சியாகும் நான்கு வீரர்கள் ஒன்றிணைந்து குறுங்கோலைக் கைக்கு கைமாற்றி ஓட்டத்தில் ஈடுபடுவதுடன் நால்வரின் திறமைகளின் ஊடாகவே வெற்றியும் கிடைக்கும். ஓட்ட வேகத்தை போட்டி முழுவதிலும் ஆகக் கூடியளவு பேணுவதும் குறுங்கோல் பரிமாற்றம் சுறுசுறுப்பாகவும் பிழையின்றியும் மேற்கொள்வதும் இந்த நிகழ்வின் முக்கிய அம்சமாகும்.

- குறுங்கோல் மாற்ற நுட்ப முறைகள் -குறுங்கோல் மாற்றத்தின் போது குறுங்கோலைக் கொண்டு வரும் வீரரால் அடுத்த வீரருக்குக் குறுங்கோலைக் கொடுக்கும் நுட்ப முறைகள் இரண்டாகும்.
    1. மேற்கை முறை (Up sweep technique)
    2. கீழ்க்கை முறை (Down sweep technique)
- **மேற்கை முறை** - அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரரின் கையானது அஞ்சல் கோலுடன் கீழிருந்து மேல் நோக்கி செல்லும்.குறுங்கோலைப் பெற்றுக் கொள்ளும் வீரனின் கை கீழ் நோக்கியிருக்குமாறு நன்றாக நீட்டி யிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் குறுங்கோல் பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- கீழ்க்கை முறை - அஞ்சற்கோலை வழங்கும் வீரரின் கையானது குறுங்கோலுடன் மேலிருந்து கீழ் நோக்கி செல்லும் வகையில் குறுங்கோலை வழங்குதல் கீழ்க்கை முறையாகும். பெற்றுக்கொள்ளும் வீரரின் கையை பின்னால் நீட்டியிருப்பதுடன் உள்ளங்கையினால் மேல் குறுங்கோல் பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.

பயிற்சி

1. அஞ்சலோட்ட நான்கு முறைகள் குறிப்பிடுக.
2. கீழ்க்கை மாற்றம் மேற்கை மாற்றம் முறைகள் தொடர்பான படங்களை வரைந்து காட்டுக.