

## 8 ශ්‍රේණිය

### ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙලාව.

#### ❖ නිවැරදි හැරීම

“ස්ථානගත වී සිටින ස්ථානයේ ම සිට පා ඇඟිලි හා විලඹ උපයෝගී කරගනිමින් මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම “හැරීම” ලෙස හැඳින්විය හැකිය.”

- විවිධ හැරීම් ඉරියව් පවතින අතර, ඒ අතරින්,

01) වමට හැරීම

02) දකුණට හැරීම

03) ආපසු හැරීම

හඳුනාගත හැකි ය.

#### 01. වමට හැරීම

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ දැනට මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන්  $90^\circ$  ක් වම් පැත්තට හැරීමයි. මෙහි දී වම් පාදයේ විලඹ ද, දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කරගනී.

#### 02. දකුණට හැරීම

මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබ දැනට මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන්  $90^\circ$  ක් දකුණු පැත්තට හැරීමයි. එහිදී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලඹ ද, වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කරගෙන දකුණට හැරිය යුතු ය.

#### 03. ආපසු හැරීම

මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට හැරීමයි. එහිදී මුල් දිසාවෙන්  $180^\circ$  ක් ප්‍රතිවිරුද්ධ හැරීම සිදුවෙයි. සෑම විටම ආපසු හැරීමේ ඉරියව්ව තමාගේ දකුණු පසින් සිදුකළ යුතු ය.

## ❖ නිවැරදි කල් බැලීම

මෙය රිද්මයානුකූල ඉරියව්වක් වන අතර සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ දී “කල්.... බලන්....” යන විධානයට ආරම්භ කරයි.

### නිවැරදි කල් බැලීම සිදු කරන ආකාරය

- පළමුවෙන් ම වම් පාදය දණහිසින් නවා කලවා පොළවට සමාන්තරව ඉදිරියට එසවීම.
- සිරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල එම පාදය තැබීම.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කලවා පොළවට සමාන්තරව ඉදිරියට එසවීම.
- එසේ වූ දකුණු පාදය සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල තැබීම. මෙය ක්ෂණිකව සිදු කළ යුතු ය.
- මේ ආකාරයට පාද දෙක විධානයේ රිද්මය අනුව මාරුකරමින් එසවීම හා පතිත වීම සිදු කළ යුතු ය.

### කල් බැලීමේ දී නැවතීම.

කල් බලමින් සිටින පුද්ගලයකුට හෝ කණ්ඩායමකට ලැබෙන්න “නවතින්...” යන විධානයට සිදු කරන ඉරියව්ව මෙයින් අදහස් කෙරේ. “නවතින්” යන විධානය ලැබෙනුයේ දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවාත් සමග ය.

### නිවැරදි ගමනේ යාම.

ගමනේ යාම යනු ඇවිදීමේ ඉරියව්ව ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට සිදු කරන අවස්ථාවකි. ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද 02 කි. ඒ අනුව,

i. සිඝ්‍ර ගමනේ යාම (Quick March)

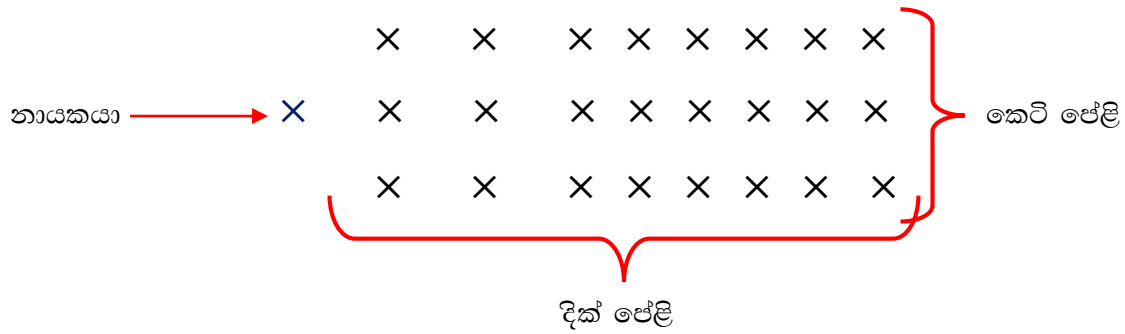
ii. සෙමෙන් ගමනේ යාම (Slow March)

### ගමනේ යාමේ දී නැවතීම.

මෙය ගමනේ යන අවස්ථාවේ “නවතින්....” යන විධානය ලැබුණු පසුව සිදුකරන රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. ගමනේ යාම සිදුවන අවස්ථාවේ වම් පාදයේ විලුඹ පොළොවෙහි ස්පර්ශ වීමත් සමග “නවතින්....” යන විධානය ලැබේ.

### • ආචාර්ය පෙළපාලියක කණ්ඩායමක් නිවැරදිව සැකසීම.

පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ඇතුළුව උපරිම විසිපස් (25) දෙනෙකි. මෙය බණ්ඩය, කණ්ඩායම, සනය යන වචන වලින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. පෙළපාලි කණ්ඩායමක එක් පෙළකට අට (08) දෙනා බැගින් දික් පේළි තුනකින් ද, එක් පෙළකට තුන් (03) දෙනා බැගින් කෙටි පේළි 08 කින් ද සමන්විත වේ.



### ආචාර පෙළපාලියක් සැකසීමේ පියවර

| පියවර අංක | ඉරියව්ව             | විධානය                                                                                               | ක්‍රියාත්මක ස්වරූපය                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | තනි පෙළ සැදීම       | කණ්ඩායම තනි පෙළ... සඳන් (නායකයා කණ්ඩායමට මුහුණ ලා ඉදිරියෙන් සිට විධානය ලබා දෙයි.)                    | කණ්ඩායමට අයත් ශිෂ්‍යයන් හෝ ශිෂ්‍යයාවන් 24 දෙනා (නායකයා හැර) අතරින් උසින් වැඩි කෙනාගේ සිට උස අඩු කෙනා දක්වා උරහිසේ ගැවෙන නොගැවෙන ලෙස උසේ පිළිවෙළට දකුණේ සිට වමට තනි පෙළක්ව සිට ගැනීම.                                                                                                                                     |
| 2         | සිරුවෙන් සිටීම      | සිරුවෙන් සිටිත්....                                                                                  | නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණීම.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3         | දකුණින් ගණන් කිරීම. | දකුණින්... ගණි..න්..                                                                                 | දකුණු මූලිකගෙන් ආරම්භ කර එකේ සිට 24 දක්වා පිළිවෙළට ශබ්ද නගා ගණන් කිරීම. තමාට හිමි අංකය මතක තබා ගත යුතු අතර ඔත්තේ ඉරට්ටේ වෙනස පිළිබඳව ද සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු ය.                                                                                                                                                          |
| 4         | දෙපළ සැදීම          | ඔත්තේ සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියට ද, ඉරට්ටේ සංඛ්‍යා පියවරක් පිටුපසට ද පේළි ඉදිරියට හා පිටුපසට.... යා.... | මෙහි දී 1,3,5,7,9... වැනි ඔත්තේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් ඉදිරියට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවා පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි. එසේ ම 2,4,6,8,10... වැනි ඉරට්ටේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් පිටුපසට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවා පොළොවට |

|   |                                |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                |                                                                                  | සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5 | පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම | තුන් පෙළ සැදීම සඳහා.... ගමනේ...යා...                                             | ඉදිරි පේළියේ දකුණු මූලිකයා නොසෙල් වී ඒ අයුරින්ම සිටිය දී ඉදිරි පෙළේ අනෙකුත් සියලුදෙනා දකුණට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව අංශක 90° ක් දකුණු පසට හැරීම.<br><br>පසු පේළියේ සියලුම දෙනා මුල දී ඉගෙනගත් වමට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව අංශක 90° ක් වම්පසට හැරීම.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6 | තුන් පෙළ සැදීම                 | දකුණු මූලික නොසැලෙන්... පෙර පෙළ දකුණටත් පසුපෙළ වමටත් පේළි දකුණට හා වමට හැරෙත්... | පෙර පේළියේ මූලිකයා ඉදිරිය බලා නොසෙල්වී සිටී. පෙර පේළියේ හා පසු පෙළ අනිකුත් සියලුදෙනා එකිනෙකා පසුපස නිවැරදි ගමන යාමේ ඉරියව්ව අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යයි.<br><br>එහි දී පෙර පෙළ දෙවැනියා නොසැලී සිටින මූලිකයාට පිටුපසින් පියවරක් දුරින් සිට ගනී.<br><br>ඔහුට එක් පියවරක් දුරින් තෙවැන්නා සිට ගනී. ඔහු සිට ගත් පසු ඔහුගේ අප් යන විධානයට වමට හැරීම මගින් පෙරමුණට හැරෙයි. මේ වන විට පේළි තුනක් සැදීම ආරම්භ වී ඇත. අනිකුත් සාමාජිකයෝ අනුපිළිවෙලට එම පේළි ආවරණය වන සේ කෙටි පේළිවලට ගොස් සිට ගනති. |

#### • පෙළපාළි කණ්ඩායමක දිශා හඳුනාගැනීම

පෙළපාළි කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී විධාන ලබා දීමටත් නිවැරදි ඉරියව් දැක්වීමටත් ප්‍රධාන දිශා 04ක් ඇත. එනම්,

- ✓ පෙරමුණ
- ✓ දකුණ
- ✓ වම
- ✓ පිටුපස

### වමට වක් වී ගමනේ යාම

වමට වක් වීම යනු කණ්ඩායමක් හෝ කෙටි පේළි කිහිපයක් ඒකාකාරීව ගමන් කරන විට සෘජු හැරීමක් සිදු නොකර, තමාගේ වම් අත පැත්තට වක් වෙමින් ගමන ඉදිරියට කරගෙන යාම යි. ධාවන පථයක වක්‍ර ප්‍රදේශයේ ගමන් කරන විට මෙම ඉරියව්ව අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු වේ.

### සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු කරන විට පීඩිකාව මත සිටින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තාට තම කන් කණ්ඩායමේ ආචාර්ය දක්වමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යෑම මෙමගින් සිදු වේ.

මෙහිදී “ගමනේ දී සම්මාන.... දකුණු.....බලන්.....” ලෙස විධානය දෙනු ලැබේ.

මෙහිදී පසුපෙළ දකුණු මූලිකයා සෘජුව ඉදිරියට බලාගෙන ගමනේ යන අතර සෙසු සාමාජිකයන්  $90^\circ$  දකුණු දෙසට  $45^\circ$  ක් ඉහළින් බලා ආචාර කරනු ලබයි. පසුපෙළ අවසන් සාමාජිකයා පෙරට බලන්....යන විධානයට පෙරට බලනු ලබයි.