8 - ශ්‍රේණිය

8 -පාඩම

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

- ❖ පන්දුවට පහරදීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ.

- ❖ ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.

- ❖ මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කිහිපයකි.

  - පන්දුව පාදනේ රැගෙන යාම.
  - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
  - පන්දුව පාලනය.
  - පන්දුවට හිසින් පහර දීම.
  - පන්දුව තුළට විසිකිරීම.
  - පිටිය රැකීම.
  - දැල් රැකීම.

- ❖ මෙම දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දෙන ක්‍රම 02කි.එනම්,
  - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
  - පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම.

- ❖ කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 15 ඇතුලත් කළ හැකි අතර ඉන් එකවර ක්‍රීඩාකළ හැක්කේ ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනෙකුට පමණි.මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව 03කි.

- ❖ පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම නළලේ ඉදිරි කොටසින් සිදුකළ යුතු අතර එහිදි පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතුය.

❖ පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම ක්‍රම 03ට සිදුකළ හැක.

- එකතැන සිට හිසින් පහර දීම

- ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම

- ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

❖ විවිධ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකිය.ඒවා සිදු කිරීමේදී ඉතා ආරක්ෂාකාරී විය යුතුය.