

8 - ශ්‍රේණිය

8 - පාඩම

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

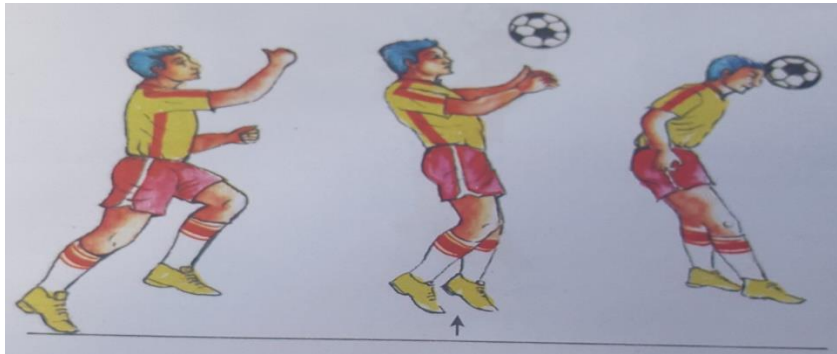
- ❖ පන්දුවට පහරදීම වැඩි වශයෙන් සිදු කරන්නේ පාදයෙන් නිසා මෙම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ලෙස හැඳින්වේ.
- ❖ ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාවයි.
- ❖ මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කිහිපයකි.
 - පන්දුව පාදයෙන් රුගෙන යාම.
 - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
 - පන්දුව පාලනය.
 - පන්දුවට හිසින් පහර දීම.
 - පන්දුව තුළට විසිකිරීම.
 - පිටිය රැකීම.
 - දැල් රැකීම.
- ❖ මෙම දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දෙන ක්‍රම 02කි.එනම්,
 - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
 - පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම.
- ❖ කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 15 ඇතුළත් 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 එහිදී පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතුය.

❖ පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම ක්‍රම 03ට සිදුකළ හැක.

- එකතැන සිට හිසින් පහර දීම



- ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම



- ගුවනට පා වෙමින් හිසින් පහර දීම



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