

8 - ශ්‍රේණිය .

(10 - පාඩම)

පැනීමේ ඉසව්ව ඉගෙන ගනිමු.

- ❖ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම වර්ග දෙකකි.
 - තිරස් පැනීම
 - සිරස් පැනීම
- ❖ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනකි. එනම්,
 - එල්ලෙන ක්‍රමය
 - පාවෙන ක්‍රමය
 - ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
- ❖ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් වේ. එනම්,
 - අවතීර්ණ ධාවනය
 - නික්මීම/ඉපිලීම
 - පියාසරය/ගුවන්ගත වීම
 - පතිත වීම

❖ අවතීර්ණ ධාවනය



❖ ඉපිලීම



❖ ගුවන්ගත වීම/පියාසරය



❖ පතිත වීම



❖ දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

- එකතැන සිට පාද දෙකෙන්ම පැනීම.



- වම් පාදයෙන් හා දකුණු පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැනීම.



- පාද දෙකෙන්ම ඉපිලී පැනීම.



- පියවර පහක් හෝ හතරක් ධාවනය කර ඉදිරියේ ඇති පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා පැනීම.



