

මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවුම

ඇවිදීම

නිවැරදි ඇවිදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වෙයි.
- ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැංවීමට ද උදව් කරයි.
-
-

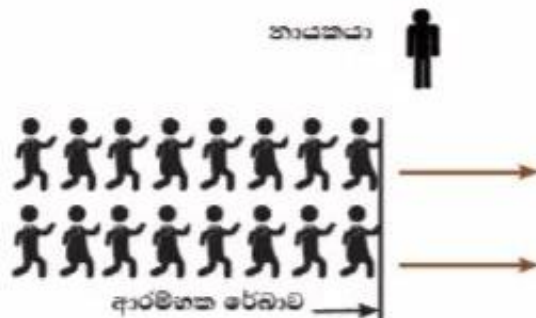


ඇවිදීම පහසු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

.....

.....

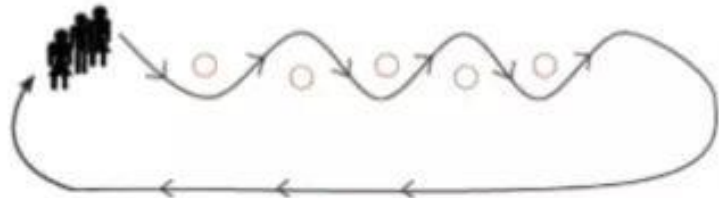
.....



.....

.....

.....



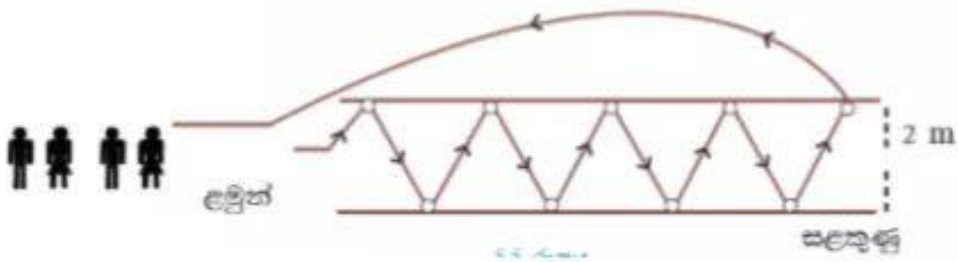
○ ක්‍රීඩා පිටියේ තබන ලද සලකුණු.

→ ඉටුන් ගමන් කරන දිශාව.

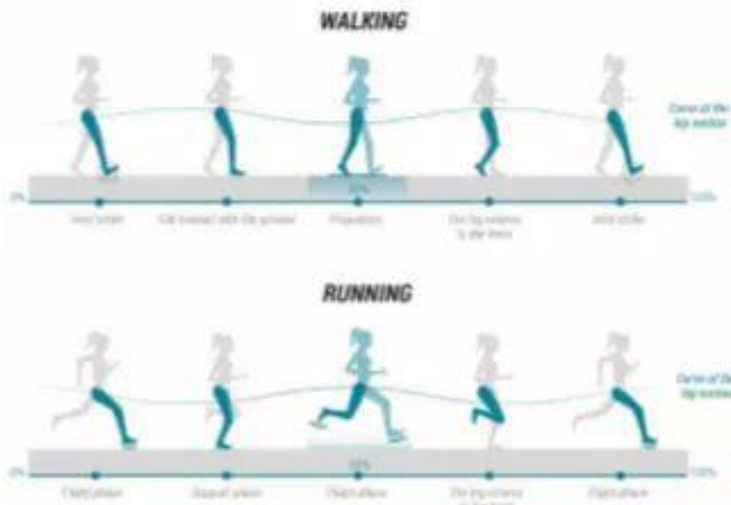
.....

.....

.....



දැවීම



ඇවිදීමේ දී මෙන් නොව දිවීමේ දී පා දෙක ම එක් අවස්ථාවක දී පොළවෙන් ඉහළ ධ්වනිමක් දැකිය හැකි වේ. එනම් එක් මොහොතක දී පා දෙක ම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් පවතී

දිවීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

.....

.....

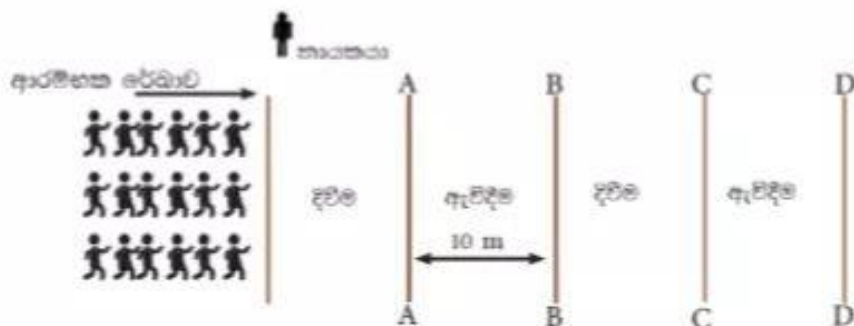
.....



.....

.....

.....



පැනීම



පහිත වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු:

දූෂාහිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන එම

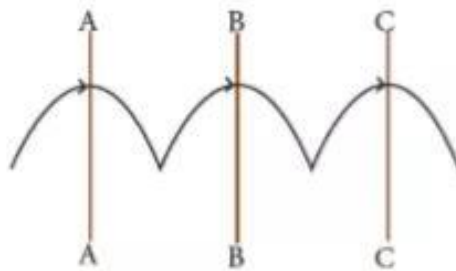
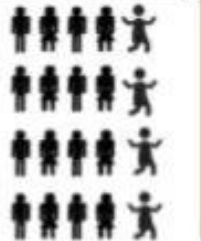
.....

කිසිවිටෙකත් පාද සෘජුව තබා පහිත වීම නොකළ යුතු ය.

පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

.....

ආරම්භක මට්ටම



.....



විසි කිරීම



විසි කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

භාවිත කරන උපකරණයසමබරතාව රැක ගැනීම
තමා හා අන් අයගේ

විසි කිරීම පහුණු විම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

.....
.....
.....



දැනට පිටින්න

1. නිවැරදි ඇවිදීමක දී පළමුවෙන් ඔ පොළොව ස්පර්ශ කළ යුත්තේ පාදයේ කුමන කොටසින් ද ?

.....

2. දිවීමේ දී දැකිය හැකි ඇවිදීමක දී දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක්දැයි දක්වන්න.

.....

.....

3. ඔලල ක්‍රීඩාවල දී දැකිය හැකි පැතිමක් නම් කරන්න.

.....

.....

4. පැතිමක් සිදු කරන අවස්ථාවක දී සැලකිල්ලට ගත යුතු කරුණු දක්වන්න.

.....

.....

5. විසි කිපීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න.

.....

.....