ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 06 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- මෙරිගෝ රවුන්ඩ්

ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 06 වන චක්‍රයේ ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව මෙරිගෝ රවුන්ඩ් එය කරන්නේ කෙසේද කියා හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා 3 පෙලෙන් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් මා ඉදිරියේ කවයක් සැදෙන සේ පළවන පෙලේ පළවන සාමාජිකයගෙන් පටන්ගෙන අවසන් පෙලේ අවසාන සාමාජිකයා දක්වා පෙලින් පෙල සිග්‍ර ගමනේ යා ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් නොසැලෙන් පේලි ඇතුලත හැරේන් මම දෙකෙන් ගනින් කිව්වහම එක දෙක ආදි වශයෙන් පෙලෙන් ගණන් කරනවා එක කි සාමාජිකයා පියවරක් ඉදිරියටත් දෙක කි සාමාජිකයා පියවරක් පිටු පසටත් පේලි ඉදිරියට සහ පිටුපසට යා එක කි සාමාජිකයින් උරහිස් මතට සාමාජිකයින්ගේ දෑත් දමා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා දෙවන පෙලේ සාමාජිකයින් ඉදිරියේ සිටින සාමාජිකයින්ගේ උරහිස් මතින් අල්ලාගෙන ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා එක කියපු සාමාජිකයින් අප් අප් කියමින් වම් පසට පනිනවා දෙක කියපු සාමාජිකයින් අප් අප් කියමින් දකුණු පසට පනිනවා ඒ ආකාරයට ක්‍රීඩාව කරගෙන යනවා

රූප සටහන 1

(2) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- ෆොක්ස් ඇන්ඩ් ජීස්

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හයවන චක්‍රයේ දෙවනි දවසට තියෙන්නේ ෆොක්ස් ඇන්ඩ් ජීස් කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හොදින් අහගන්නවා පළමු ටීම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා හතරවෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලා දෑත් දෙපසට දමා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා අනෙක් සාමාජිකයන් දෙදෙනෙක් ඉදිරි සාමාජිකයාගේ බඩ මැදින් අත දමා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා අනෙක් සාමාජිකයා ඉදිරියට එනවා මේ ඉන්නේ ෆොක්ස් මේ ඉන්නේ ජීස් ෆොක්ස් කියන්නේ නරියා ජීස් කියන්නේ තරා මව සහ පැටව් මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රීඩාව අරබන් කීවහම නරියා උත්සාහ කරනවා මේ මවගෙන් තාරා පැටව් ගිලගන්න තාරා මව ඒකට ඉඩ දෙන්නේ නෑ ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරබන් නොසැලෙන්

මම යා කිව්වහම මාගේ වම් පැත්තේ කහපාට කොඩියේ වමෙන් ගිහින් දකුනෙන් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක ටීම් එකකට හතරදෙනා ගානේ ටීම් කවර් කරනවා යා පළවන ටීම් එක දෙවන ටීම් එක සයිඩ් ජම්ප් බිහින් සයිඩ් ඉන්ඩ් සයිඩ් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන්ඩ් සයිඩ් දකුණට හැරෙන් සයිඩ් ඉන්ඩ් යසිඩ් පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය වරක් උඩ පැන අඩක් දකුණට හැරෙන් මුලිකයා පියවර 5ක් පෙරට මුලිකයා ඇතුළු සෙත්සන් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට්

ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 6 වන චක්‍රයේ පළවන ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි එය කරන්නේ කෙසේදැයි කියා උපදේශක ක්‍රියා අනුසාරයෙන් කර දක්වන සැටි බලාන්

උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම වම් පා පෙරට දෑත් ඇඟිලි මිට මොලවා මදක් කඳ පිටුපස

(3) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 2

රූප සටහන 3

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරබන් ෆෝවර්ඩ් බෑක් මිඩ්වේ බෑක් අප් බෑක් ස්ර්කල්, ස්ර්කල්, ස්ර්කල්, මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැළකිය යුතු කරුණු දෑත් ඉදිරියට පහළට මැද්දට පහළට ඉහළට ගෙනවිත් ඉදිරියෙන් පිටිපසට රවුන් 03ක් කරකවන්න දෙවන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මිලග ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම දෙපා දෙපස දෑත් වැළම්ටෙන් නවා ඉගටිගේ

(4) කඳ සම්බන්දවයි

රූප සටහන 4

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරබන් (ලෙෆ්ට්) ඩවුන් ටු ත්‍රි ෆෝ ෆයිව් සික්ස් අප් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ පැත්තට නවා එකේ සිට හය දක්වා ගනන් කර ඉදිරියෙන් කඳ කෙලින් කරන්න තුන්වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාම කරගෙන යන්න (ලෙෆ්ට්) ඩවුන් ටු ත්‍රි ෆෝ ෆයිව් සික්ස් අප්

පන්තිය නොසැලෙන් සිග්‍රෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය පා සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යයාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දෙපස දෑත් ඇගිලි දිග හැර කද දෙපස

(5) පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 5

රූප සටහන 6

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරබන් ඉන් ඩවුන් අප් සයිඩ් ඉන් ඩවුන් අප් සයිඩ් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැළකිය යුතු කරුණු දෙපා එක්වරක් ලගට ගෙන එක් වරක් විලුඹ මත වාඩි වන්න දෙවන ටිම් එකේ තුන්වන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යයාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දෑත් ඇගිලි මිට මොලවා කද ඉදිරියේ

(6) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 7

රූප සටහන 8

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරබන් සයිඩ් ඉන් අප් ඉන් සයිඩ් ඉන් අප් ඉන් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැළකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිට ගන්න දෑත් පැත්තට ඉහළට ගෙන යන විට හරියාකාරව ගෙන යන්න දෙවන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන් අප් ඉන්

මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යයාමයට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් වැළමිටෙන් නවා ඇගිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස

(7) කඳ සම්බන්ධවයි

රූප සටහන 9

රූප සටහන 10

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ඩවුන් රිව් රිව් අප් ඩවුන් රිව් රිව් අප් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැළකිය යුතු කරුණු කඳ ඉදිරියට නවා පිටුපසින් පොළව දෙරක් අල්ලා කඳ සෙමින් කෙලින් කරන්න තුන්වන පෙලේ තුන් වන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ඩවුන් රිව් රිව් අප් පන්තිය නොසැලෙන් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලේන් ව්‍යායාමයට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස

(8) අත් හා පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 11

රූප සටහන 12

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා ව්‍යායාමය ඇරබිම විරුද්ධ පාදයට විරුද්ධ අත පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් මිඩ්වේ ඉන් මිඩ්වේ ඉන් අප් ඉන් අප් ඉන් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැළකිය යුතු කරුණු විරුද්ධ පාදයට විරුද්ධ අත පැත්තට මැදට ඉහළට ගෙන යනවිට හරිආකාරව ගෙනයන්න දෙවන පෙලේ තුන්වන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් මිඩ්වේ ඉන් මිඩ්වේ ඉන් අප් ඉන් අප් ඉන්

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන් ඔබ මෙතෙක් වෙලා කලේ ශරිරයේ බාහිර අවයවයන් වලට ව්‍යායාම පමණි එසේනම් ශරිරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රයන් වලට ව්‍යායාම වශයෙන් නාසයෙන් දිග හුස්මක් ගෙන මොහොතක් පපුවේ රදවා සෙමින් කටින් පිට කරන්න

මෙහිදි සැළකිය යුතු කරුණු නාසයෙන් දිග හුස්මක් ගන්නා විට ටෝස් මතට එන්න නෝමල් බ්‍රිතින් සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනිම බලමු මම ක්ලාස් රෙස්ට් කිව්වහම දෑත් වේගයෙන් පහසු ඉරියව්වට ගෙනවිත් පළමුවෙන්

අප් කියන සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් රෙස්ට් මූලිකයා හොදයි පන්තිය සිරුවෙන් සිටින් මූලිකයා පන්තියට බැදෙන් වරක් උඩ පැන අඩක් වමට හැරෙන් මම යා කිව්වහම මාගේ වම් පැත්තේ තියන කහ පාට කොඩියේ වමෙන් ගිහින් දකුනෙන් ඇවිත් මා ඉදිරියේ ටිම් එකකට හතර දෙනා ගානේ එක සාමාන ටිම් කවර් කරනවා පළවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හයවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ කිඩාව ස්කෝට් බෝඩි රේස් කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි විස්තරයක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පළවන ටිම් එකේ පළවන දෙවන, තුන්වන සාමාජිකයන් පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලා මේ ආකාරයට දෑත් දමා ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රිඩාවට සැරසිම

(9) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව 1 වන දවස :- ස්කෝට් බෝඩි රේස්

රූප සටහන 13

ක්‍රිඩාව අරබන් කියු පසු මේ සාමාජිකයන් 3 න් දෙනාත් ඇදගෙන මාගේ අප් එකට ඉදිරියට පනිනවා ඒ ආකාරයට ක්‍රිඩාව කරගෙන යනවා ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරබන් නොසැලෙන්

(10) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව 2 වන දවස :- රග්බි ස්ක්‍රම්

සිග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හයවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව රග්බි ස්ක්‍රම් කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හොදින් අහගන්නවා බලා ගන්නවා පළමු ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා හතරවෙනියා පස්වෙනියා හයවෙනියා හත්වෙනියා අටවෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් පළමු තුන්දෙනා මේ ආකාරයට ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා සාමාජිකයින් දෙදෙනෙක් ඉදිරි සාමාජිකයන්ගේ ඉන මැදින් ඔලුව දමා ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා අනෙක් සාමාජිකයන් දෙදෙනා මේ ආකාරයට දෙපැත්තෙන් උරහිස තබාගෙන ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා අන්තිම සාමාජිකයා මේ ආකාරයට පිටුපසින් ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා හොදයි මේ ටිම් එකත් ඇවිත් මේ ආකාරයට ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් කිවුවාම ටිම් දෙකම උරහිස් තබාගෙන සැරසෙනවා ක්‍රිඩාව අරබන් කිවුවාම මේ ටිම් එක උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයින් තල්ලු කරගෙන ඔහුන්ගේ නිදහස් කලාපයට යන්න මේ ටිම් එක උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයින් තල්ලු කරගෙන ඔහුන්ගේ නිදහස් කලාපයට යන්න ක්‍රිඩ්වට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරබන්

පන්තියට බැදෙන් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරබන් නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා පලවන පෙළ දෙවන පෙල සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට්

හයවන චක්‍රයේ පළවන හිචින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර්ග්‍රාප් අල්ලා ආම්ස් බෙන්ඩිනයක් ගසා පැත්තට ගමන් කිරිමයි කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා

රූප සටහන 14

රූප සටහන 15

(11) 1 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර්ග්‍රාප් අල්ලා ආම්ස් බෙන්ඩිනයක් ගසා පැත්තට ගමන් කිරීම

(12) 1 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එමමයි

පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ වේගෙන් බිම ගිහින් ඩිෆ් දෙකක් ගහලා ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පන්තියට බැදෙනවා. පන්තියේ ඉන්න සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි. පලමු ටිම් එකේ පලමු සාමාජිකයා පෙරට. තමුන් මේ දිශාව බලා වම් පාදය පෙරට දමා දෑත් ඉදිරියට දමා මේ ආකාරයට ව්‍යායාමට සැරසෙනවා. මෙ තමයි ව්‍යායමයට සැරසීම.

රූප සටහන 16

ව්‍යායාමය අරබන් කිවුවාම මම උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයාගේ කම්බුලට පහරක් ගහන්න මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාගෙ කම්බුලට පහරක් ගහන්න ව්‍යායාමයට සැරසේන් ව්‍යායමය අරබන් නොසැලෙන් පන්තියට බැදෙන් පන්තිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම චයිනිස් බොක්සිං ප්‍රෙස් ටු අවුට් පේලි ඇතුලත හැරේන් ඔන් ද බිම්ඉඅප් ව්‍යායාමයට සැරසේන් ව්‍යායාමය අරබන් බිගින් පන්තිය නොසැලෙන් පේලි වමට හා දකුණට හැරෙන්. මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් පහක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට හතර දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා. යා.

රූප සටහන 17

පලවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක තුන හතර සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් වමට හැරේන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුණට හැරේන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පන්තිය නොසැලෙන් බලමු මම පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් කිව්වහම වේගයෙන් පහසු ඉරිව්වට එන පළමු සාමාජිකයා කවුද කියලා පන්තිය පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් පළමු ටිම් එකේ පළමු සාමාජිකයා හොදයි

හයවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවන ව්‍යායාමය කදේ පැති සම්බන්දවයි. උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදේන් උපදේශක ව්‍යයාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක ව්‍යායාමය මාරු කරන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩුකුරුව බිම වැතිර දෑත් ඇගිලි දිග හැර උරහිස් දෙපස අල්ල පොලවේ දෙපා ඉහල

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කදේ පැති සම්බන්දවයි

රූප සටහන 18

රූප සටහන 19

පන්තිය ව්‍යායාමයට සැරසේන් පන්තිය ව්‍යායාමය අරඹන් පා බිමවාන් ස්ලෝලි ස්ලෝලි පා ඔසවාන් ස්ලෝලි ස්ලෝලි මම යා කිව්වහම ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට තුන් වතාවක් කර පහසු ඉරියව්වට එනවා. යා.

තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න මොකද තමුන්ටත් සිදුවනවා තම ඒකකයන් වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම නිදසුන් කර විස්තර කර පෙන්වීමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියනවා තමුණුත් උත්සාහ කරන්න තම ටිම් එකේ හෝ තමාගේ නම කියවා ගැනිමට පන්තිය ව්‍යායාමය මාරු කරන් තුන් වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයන් පහසු ඉරියව්යට එනවා. පන්තිය නොසැලෙන්

මිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශපේෂි සම්බන්ධවයි. උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමට අරබන් උපදේශක නොසැලේන් ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩුකුරුව බිම වැතිර දෑත් දිග හැර කද දෙපස අල්ල පොලොවේ.

(14) බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි

රූප සටහන 20

රූප සටහන 21

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් (අප් රිව් ලේ බැක් ලෙග් ඇන්ඩ් ට්‍රන්ක් රේස් ලෙග් ඇන්ඩ් ට්‍රන්ක් ලෝවර්) මම යා කිව්වාම තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය තුන් වතාවක් කර පහසු ඉරියව්වට එනවා. යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න මොකද තමුන්ටත් සිද්‍ධවනවා තම ඒකකයන් වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම නිදසුන්කර විස්තර කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙක්ගේ නම කියනවා තමුණුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ තමාගේ නම කියවා ගැනිමට. තුන් වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි කරලා ඉවර සාමාජිකයන් පහසු ඉරියව්යට එනවා.

මිලග ව්‍යායාමය කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරබන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොලවේ දෑත් වැලම්ටෙන් නවා ඇගිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස

(15) කොඳු ඇට පෙල සම්බන්දවයි

රූප සටහන 22

රූප සටහන 23

පන්තිය මා දෙසට මුහුණලා ව්‍යායාමට සැරසේන් පන්තිය ව්‍යායාමය අරබන් හිස කද සහ දෑත් ඔසවාන් දෑත් දිගුවාන් සර්කල් සර්කල් සර්කල් දෑත් හකුලාන් හිස කද සහ දෑත් බිමවාන්. මම යා කිව්වහම ව්‍යායාමය තුන් වතාවක් කර පහසු ඉරියව්වට එනවා යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායමය කරන විට හරියාකාරව කරන්න. මොකද තමුන්ටත් සිද්‍ධවෙනවා තම ඒකකයන් වලට ගොස් මෙම ව්‍යායම නිදසුන්කර, විස්තර කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරන්න තම ටිම් එකේ හෝ තමාගේ

නම කියවා ගැනීමට දෙවන පෙලේ තුන් වන සාමාජිකයා ව්‍යායමය කරනවා හොදයි කරල ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්යට එනවා පන්තිය නොසැලෙන් බලමු මම ක්ලාස් අප් කව්වහම සිරුවෙන් ඉරියව්වට ඇවිත් අප් කියන පළමු සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් අප් මූලිකයා හොදයි මම යා කිව්වහම ඉන්න තැනම

ස්ටැඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් දෙකක් කවර් කරනවා යා. පළවන ටීම් එක දෙවන ටීම් එක හැන්ඩ් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් හයවන චක්‍රයේ දෙවන හිවින්ස් වලට

තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා අප්වර්ඩ් ස්ර්කල් එකක් නැග ඩවුන්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැස පා බිම නොතබා ඉන්ස්ටෙප් එක් ගැසිමයි කරන්නේ කෙසේදැයි සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන

රූප සටහන 23

(16) 2 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා අප්වර්ඩ් ස්ර්කල් එකක් නැග ඩවුන්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැස පා බිම නොතබා ඉන්ස්ටෙප් එක් ගැසිම

(17) 2 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එමමයි

කරල ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි වේගයෙන් ස්ටැන්ඩින් සිටප් දෙකක් ගහලා තනි කකුලෙන් පන්තියට බැදෙනවා පන්තියේ සිටින සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවන ටීම් එකේ දෙවන සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලා දෙපා අතරින් එක් අතක් දමා මේ ආකාරයට ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසිම ව්‍යායාමය අරඹන් කිවුවහම කරන්නේ මම උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයාගේ අතින් ඇදගෙන මාගේ ඉදිරියට යාමට මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාගේ අතින් ඇදගෙන ඔහුගේ ඉදිරි කලාපයට යැමට ව්‍යායාමයට සැරසෙන්

රූප සටහන 24

ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන් සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් ටග 'අප් වෝ ප්‍රෙස් ටු අවුට් පේලි වමට සහ දකුණට හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසේන් ඔන්ද බිම් අප් බිගින් ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පේලි වමට සහ දකුණට හැරෙන් මම යා කිව්වහම ඉන්න තැනම ස්ටැඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 4ක් කවර් කරනවා පළවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක තුන්වන ටිම් එක හතරවන ටිම් එක හැන්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් පෙලෙන් ගනින් මේ ඉදිරියේ සිටින්නේ තමුන්ගේ ටිම් එකේ නායකයින් මම මොහොතක් දෙන්නම් තම ටිම් එකේ නායකයා සහ සෙසු සාමාජිකයන් හදුනා ගැනීමට. මම මොනයම් හෝ මොහොතක ටිම් කවර් කරන්න කිවුවාම මේ ආකාරයට තමයි ටිම් කවර් කරන්නෙ. නොසලෙන් මම යා කිවාම ඉන් තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා මා ඉදිරියේ අඩ කවයක් සාදනවා. යා. හැන්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන්. 06 වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ දැත් ආධාරයේන් ඉහලට නැග දැත් ආධාරයේන් පහලට බැසිමයි සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා.

රූප සටහන 25

රූප සටහන 26

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
දැත් ආධාරයෙන් ඉහලට නැග දැත් ආධාරයේන් පහලට බැසිම

(19) කඹය - දෙවනි දවස
ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් නැග ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් බැස පා බිම නොතබා පාදයේ පිටි පතුල් දැත් මත ගැව්ම.

පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා හොස් එක ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා හැන්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 06 වන චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක හරස් අතට දමා ලෙග් ලිඩින් එකක් පැනිමයි සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

රූප සටහන 27

(20) පැනිම් - පලවෙනි දවස

I. හෝස් එක හරස් අතට දමා ලෙග් ලිඩින් එකක් පැනිම
II. හෝස් එක හරස් අතට දමා රනින් තෘෘ වෝල්ට් එකක් පැනිම
III. හෝස් එක හරස් අතට දමා බෙන් බැක් ලිෆ්ට් එකක් පැනිම
IV. හෝස් එක දික් අතට දමා රනින් තෘෘ වෝල්ට් එකක් පැනිම
V. හෝස් එක දික් අතට දමා ෂිසර් වෝල්ට් එකක් පැනිම
VI. රනින් හිවින්ස් වෝල්ට් එකක් පැනිම

(21) පැනිම් - දෙවනි දවස
එමමයි

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා බැලන්සින් බිමය ඉදිරියේ අඩ කවයක් සාදනවා . යා. 06 වන චක්‍රයේ බැලන්සින් වලට තියෙන්නේ හිටගෙන අල්ලන උස බීමයේ අන්ඩග්‍රාෆ් අල්ලා අප්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා අත් පා ආධාරයෙන් බිමයට ගොඩ වි සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා බිමය මැදට ගොස් 03න් වරක් හෝ 5 වතාවක් හැරී පසු පසට විත් ඩවුන් වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම. සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 28

රූප සටහන 29

(22) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
අල්ලන උස බීමයේ අන්ඩග්‍රාෆ් අල්ලා අප්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා අත් පා ආධාරයෙන් බිමයට ගොඩ වි සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා බිමය මැදට ගොස් 03 න් වරක් හෝ 5 වතාවක් හැරී පසු පසට විත් ඩවුන් වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම

(23) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
එමමයි

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කියුවම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා මෙට්‍රස් පෙල මැදි කරලා එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා. යා. හැන්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට්. හැන්ස් ඩවුන්. 06 වන චක්‍රයේ මෙට්‍රස් වලට තියෙන්නේ අත් දෙකෙන් සිට ගැනීමයි. සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන්

රූප සටහන 30

රූප සටහන 31

24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
අත් දෙකෙන් සිට ගැනීම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවනි දවස
හෙඩ්ස්ප්‍රින් එකක් හෝ හැන්ඩ්ප්‍රින් එකක් ගැසීම

පහසුවෙන් සිටින්. ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කියුවම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා මා පෙර කී පරිදි පලවන ටිම් එක කඹයටත් දෙවන ටිම් එක හොස් වලටත් තුන්වන ටිම් එක බැලන්සින් වලටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා. යා. නොසැලෙන්. මම මාරුවාන් කියුවම කඹේ ටිම් එක හෝස් එකටත් හෝස් එකේ ටිම් එක බැලන්සින් වලටත් බැලන්සින් ටිම් එක මෙට්‍රස් වලටත් මෙට්‍රස් ටිම් එක කඹයටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා. මාරුවාන්. නොසැලේන්. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා මා ඉදිරියේ 03න් පෙල කවර් කරනවා.

රූප සටහන 32

06 වන වන චක්‍රයේ දරාගැනීම් වලට තියෙන්නේ දිවීම සහ ඇවිදීමයි මම යා කිවාම අර ජේන කහ පාට කොඩි සීමාවට දුවගෙන ගොස් ම ලගට ඇවිදගෙන එනවා යා නොසලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙන ටිම් හැන්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන්.

06 වන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ ඔවර් ඇන්ඩ් අන්ඩ ද ස්ටික් රිලේ එය කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි විස්තරයක් හා නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. පලවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සීමාවට ඇවිත් ඇතුලට හැරෙනවා. මොහොතකට සිතන්න මම මේ පෙළේ පලමු සාමාජිකයා කියලා. ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් කිවුවම ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා දුවන ඉරියව්වට සැරසෙනවා. මෙ තමයි රිලේ එකට සැරසීම. රිලේ එක අරඹන් කිවුවාම ඉදිරියෙ ඇති කොඩි සීමාවට

දුව ගොස් මෙඩිසින් බෝලය මත ඇති ස්ටික් එක රැගෙන කොඩි සීමාවේ වමෙන් හැරී ඉදිරි සාමාජිකයා වෙත දුව

ගොස් අප් අප් යන අන වචන දෙමින් පිටුපස සාමාජිකයා දක්වා ගොස් නැවත ඩවුන් යන අණ වචනය දෙමින් සියලු සාමාජිකයන්ගේ හිසට ඉහලින් ස්ට්‍රික එක ගෙන ගොස් මෙඩිසින් බෝලය මත පෙර තිබූ ආකාරයටම තබා නැවත කොඩි සීමාවේ වමෙන් විත් පෙලේ පලමු සාමාජිකයාගේ අතට පහරක් ගසා පිටුපසට විත් නැවත පෙලට එකතු විම. ඒ ආකාරයට ටිම් එකේ සියලුම සාමාජිකයන් රිලේ එක අවසන් කරලා සීරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමා ජයග්‍රාහි ටිම් එක. පැහැදිලිද රිලේ එකට සැරසේන් රිලේ එක අරබන් නොසැලෙන්

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
ඔවර් ඇන්ඩ් අන්ඩ ද ස්ටික් රිලේ

රූප සටහන 33

රූප සටහන 34

ටිම් දෙකම මේ කොඩි සීමාවට ඇවිල්ලා රිලේ එකට සැරසෙනවා රිලේ එක ඇරබිම මගේ විසිල් එකට පැහැදිලිද තම ටිම් එකේ ජයග්‍රහණය කිරිම සඳහා ප්‍රිති ගෝෂා අත්පුඩි ගහන්න පුලුවන්. නමුත් පරුෂ වචන කියන්න බෑ. පැහැදිලිද. රිලේ එකට සැරසේන් රිලේ එක අරබන් නොසැලේන්

(27) රිලේ - දෙවෙනි දවස
බැක් සපෝට් රිලේ

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හයවන චක්‍රයෙ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ බැක් සපෝට් රේස් කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පුර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරි ආකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පලමු ටිම් එකේ පලවෙනියා පෙරට සෙත්සන් නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිසාව බලගන පිටුපසට බර වි ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා පිටුපස සාමාජිකයා ඉදිරි සාමාජිකයා පිටුපසට පහත් කර ඔහුගේ බෙල්ලෙන් අල්ලා ගන්නවා මේ තමා රිලේ එකට සැරසිම රිලේ එක අරහන් කිවුවාම ඉදිරි සාමාජිකයා ඉදිරියට දුවනවා දෙවනි සාමාජිකයා ඔහුගේ බෙල්ලෙන් අල්ලාගෙන සාමාජිකයා වැටෙන්න නොදි ඉදිරියේ තියෙන කොඩි සීමාවට ගොස් සාමාජිකයින් මාරු වි නැවත ආරම්භක කොඩි සීමාවට රිලේ එක කරගෙන එනවා ඒ ආකාරයට රිලේ එක කරගෙන ගොස් අවසන් කරලා සීරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකෙ දෙවනි සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරහන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන් පංතිය සිරුවෙන් සිටින් රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරහන් මේ තමයි

ජයග්‍රාහි ටිම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරිම වශයෙන් පරාජය වු ටිම් එක සිරුවට ඇවිත් ක්ලැප් 3 ගහන්න ජයග්‍රාහි ටිම් එකත් සිරුවට එන්න නොසැලෙන් මම යා කිව්වම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ගහලා මා ඉදිරියේ තුන් පෙල කවර් කරනවා යා

පංතිය සිරුවෙන් සිටින් දකුණින් පෙල සදන්. පෙරට බලාන්. පහසුවෙන් සිටින් .ඔබ මෙතෙක් වේලා කල ශාරිරික අභ්‍යාස මොහොතකට අමතක කර බලමු සෙබලෙක් සෙබල විලාසයෙන් කරන පා සරඹ ටිකක් . කණ්ඩය. පෙරසේ. මම කණ්ඩය හෝ ෂණය කියූ පසු හිස් මුදුනේ සිට දෙපතුල දක්වා පැහැදිලි වෙනසක් සිදුකල යුතුයි.

කණ්ඩය සිරුවෙන් සිටින් පහසුවෙන් සිටින් තුන් පෙලින් වම බලා වමට හැරෙන් පෙරමුණ බලා දකුණට හැරෙන් පහසුවෙන් සිටින් සිරුවෙන් සිටින් නොසලේන්. රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම.