ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 02 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- කපල් ටැග්

ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 02 වන චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව කපල් ටැග් එය කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි විස්තරයක් හා නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා. පන්තිය නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම මගේ දකුනු අත පැත්තේ තියෙන කොඩියේ වමෙන් ගිහින් දකුනෙන් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකට තුන්දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා යා හැන්ඩ්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට්. හැන්ඩ්ස් ඩවුන්. පලවන පෙලේ පලවෙනියා දෙවෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. තමුන් මේ දිශාව බලා දුවන ඉරියව්වට සැරසෙනවා. ඉදිරියේ සිටින සාමාජිකයා ඔහුගේ ඉදිරි කලාපයට දිව යනවා දෙවෙනි සාමාජිකයා අනෙක් සාමාජිකයාගේ අතින් ඇදගෙන ගොස් ඉදිරි සාමාජිකයාගේ පිටට පහරක් ගැසීමට උත්සාහ කරනවා. මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකෙ දෙවෙනි සාමාජිකයා කියලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන්

රූප සටහන 1

ක්‍රීඩාව අරඹන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන්. මේ තමයි මාගේ ආරම්භක කොඩි සීමාව අර මාගේ අවසන් කොඩි සීමාව. ආරම්භක කොඩි සීමාවෙන් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කර අවසන් කොඩි සීමාව දක්වා ක්‍රීඩාව කරගෙන ගොස් ක්‍රීඩකයන් මාරු වී නැවතත් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කර කොඩි සිමාවට ක්‍රීඩාව කරගෙන එනවා. ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්. නොසැලෙන්

(2) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- රේසින් රවුන්ද ක්‍රොස්

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් නොසැලෙන් තුන් පෙලෙන් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් මා ඉදිරියේ කවයක් සෑදෙන සේ පෙළින් පෙළ සීග්‍ර ගමනේ යා ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් නොසැලෙන් ජේලි ඇතුලත හැරෙන් මම පෙළෙන් ගනින් කීවුවාම මම සාමාජිකයෙකුගේ නමක් කියනවා ඒ සාමාජිකයාගේ සිට එක දෙක වශයෙන් දකුණු පැත්තට පෙළෙන් ගනින් එක කියූ සාමාජිකයින් පියවරක් ඉදිරියටත් දෙක කියූ සාමාජිකයින් පියවරක් පිටුපසටත් ජේලි ඉදිරියට හා පිටුපසට යා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් කීවුවාම ඇතුලේ ඉන්න සාමාජිකයින් දෙපා දෙපසට දාලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා පිට ඉන්න සාමාජිකයින් ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ ඉනට නැගලා දෑත් වලින් කර මතින් අල්ලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රීඩාව අරබන් කීවහම ඉන මත ඉන්න සාමාජිකයා වේගෙන් බිමට පැනලා ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ දෙපා අතරින් රිංගනවාත් සමගම වම/දකුණ පැත්ත කියූ පසු ඒ පැත්තෙන් විත් නැවත ඉදිරි සාමාජිකයාගේ ඉන මතට නගිනවා ඒ ආකාරයට සාමාජිකයින් මාරු වි ක්‍රීඩාව කරගෙන යනවා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරබන්

රූප සටහන 2

රූප සටහන 3

මම යා කිවුවම මාගේ දකුණු අත පැත්තේ ඇති කොඩියේ වමෙන් ගිහින් දකුණින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ ටිම් එකකට හතර දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරන්න යා සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ්. වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුණට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් වරක් උඩ පැන අඩක් දකුණට හැරෙන් මුලිකයා පියවර පහක් පෙරට මුලිකයා ඇතුළු සෙත්සන් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 2 චක්‍රයේ පළවන ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි එය කරන්නේ කෙසේද කියා උපදේශක ක්‍රියා අනුසාරයෙන් කර දක්වන සැටි බලන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමට සැරසිම වම් පා පෙරට වම් අත ඇඟිලි මිට මොලවා මදක් කද පිටුපස, දණුණු අත ඇඟිලි මිට මොලවා කද ඉහල

(3) අත් හා උරහිස් සම්බන්ධව

රූප සටහන 4

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමට සැරසෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාම අරඹන් ලෙෆ්ට් රයිට් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැලකිය යුතු කරුණු දෑත් ඉහළට පහළට ගෙන යන් විට හරියාකාරව ගෙන යන්න. තුන් වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. ලෙෆ්ට් රයිට්, මිලග ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දෑත් වැලමිටෙන් නවා ඇඟිලි තුඩු බුරිය මත

(4) කඳ සම්බන්ධවයි

රූප සටහන 5

රූප සටහන 6

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ව්‍යායාමය ඇරඹීම තමුන්ගේ වම්පසින් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන් මිඩ්වේ ඉන් අප් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෑත් පැත්තට ලගට මැද්දට ලගට ඉහලට ලගට ගෙන යන විට හිස සහ කඳ හරවා ඇගිලි තුඩු දෙස බලන්න. දෙවන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. පංතිය නොසැලෙන් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් මිලග ව්‍යායාමය පා සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

ව්‍යායාමට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් ඇගිලි දිගහැර කඳ දෙපස (දෙවරක් එක තැන උඩ පනිමින් දෙවරක් දෙපා දෙපසට විහිදිම)

(5) පා සම්බන්ධව

රූප සටහන 7

රූප සටහන 8

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමට සැරසෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් අප් අප් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් මුලිකයාගේ කාාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙවරක් එක තැන උඩ පැන දෙවරක් දෙපා දෙපසට විහිදවන්න. තුන්වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මුලියාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි උපදේශක

ව්‍යායාමට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාම අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමට සැරසිම වම් පා පෙරට දෑත් වැලමිටෙන් නමා ඇඟිලි තුඩු බුරිය මත

(6) අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි

රූප සටහන 9

රූප සටහන 10

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමට සැරසෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාම අරඹන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැලකිය යුතු කරුණු දෑත් පැත්ත ලගට ගෙන යන විට හරියාකාරව ගෙන යන්න. දෙවන පෙළේ පලවන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. පංතිය නොසැලෙන් සීග්‍රයෙන් කල්බලාන් මිලග ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස පංතිය නොසැලේන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ඩවුන් ටු ත්‍රි ෆෝ අන්රෝල් අප් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහි දි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ ඉදිරියට නවා සිව්වරක් පොළොව අල්ලා කඳ සෙමින් කෙලින් කිරීම. තුන්වන පෙළේ පලවෙනි සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න.

(7) කඳ සම්බන්ධව

රූප සටහන 11

රූප සටහන 12

මිලග ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නෙසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් වැලමිටෙන් නවා ඇඟිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස

(8) අත් හා පා සම්බන්ධවයි

රූප සටහන 13

රූප සටහන 14

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන් ෆෝවර්ඩ් ඉන් අප් ඉන් ඩවුන් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න.

මෙහි දි සැලකිය යුතු කරුණු එක තැන උඩ පනිමින් දෑත් පැත්තට ලගට ඉදිරියට ලගට ඉහලට ලගට පහලට ලගට ගෙන යන්න. දෙවනි පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන්

රූප සටහන 15

රූප සටහන 16

ඔබ මෙතෙක් වේලා කලේ ශරිරයේ භාහිර අවයන්වලට ව්‍යායාමයක් පමණි එසේනම් ශරිරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් වලට ව්‍යායාමයක් වශයෙන් නාසයෙන් දිගු හුස්මක් ගෙන මොහොතක් පපුවේ රදවා සෙමින් කටින් පිටකරන්න. නෝමල් බ්‍රිතින් සමාන්‍ය හුස්ම ගැනිම.

බලමු මම ක්ලාස් රෙස්ට් කිවුවාම වේගයෙන් පහසු ඉරියව්වට ඇවිත් අප් කියන පළවෙනි සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් රෙස්ට් මුලිකයා හොදයි පංතිය වරක් උඩ පැන අඩක් වමට හැරෙන්. මම යා කිවුවාම

මගේ දකුණු අත පැත්තේ තියන කොඩි කණුවෙන් වමෙන් ගිහින් දකුණෙන් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක සමාන පේලි දෙකක් කවර් කරනවා යා. පළවෙනි පෙල දෙවෙනි පෙල හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව පුෂින් රෙස්ලින් එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් අහගන්නවා බලාගන්නවා පළවන පෙලේ පළවෙනි සාමාජිකයා පෙරට පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිගාව බලාගෙන මේ ආකාරයට ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රිඩාවාට සැරසිම ක්‍රිඩාව අරඹන් කිවුවාම මම උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයාව ඉදිරියට තල්ලුකිරිමට මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාව ඔහුගේ ඉදිරියට තල්ලු කිරිමට. පංතිය සිරුවෙන් සිටින් පෙර පෙල පසුපස බලා ආපසු හැරෙන් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන්. නොසැලෙන් පෙර පෙල පෙරමුණ බලා ආපසු හැරෙන්

(9) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව 1 දවස :- පුෂින් රෙස්ලින්

රූප සටහන 17

සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් දෙවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව පික් අ බැක් රේස් එය කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පළවෙනි ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා පෙරට සෙත්සන් නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් කිවුවාම ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ ඉන මතට නැගලා දැත් වලින් කරෙන් අල්ලා ක්‍රිඩාවට සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රිඩාවට සැරසිම ක්‍රිඩාව අරඹන් කිවුවාම සියලුම සාමාජිකයින් ඉදිරියේ කොඩි සීමාවට දිවගෙන ගොස් සාමාජිකයින් මාරු වි නැවතත් ආරම්භක කොඩි සීමාවට ක්‍රිඩාව කරගෙන එනවා ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන්

(10) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව 2 දවස :- පික් අ බැක් රේස්

රූප සටහන 18

රූප සටහන 19

මම යා කිවුවාම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සාමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා. දෙවනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 වන චක්‍රයේ 1 වන හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බීමයේ අන්ඩ්‍රග්‍රාප් අල්ලා ආම් බෙන්ඩිනයක් ගැසීම නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන

රූප සටහන 20

රූප සටහන 21

(11) 1 වන හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බීමයේ ඔල්ටනේට්ව් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසීම

(12) 1 වන හිවින්ස් - දෙවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බීමයේ ඔල්ටනෙට්ව් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසීම

කරල ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ඩවුන් ගිහිල්ලා පුෂ් අප් දෙකක් ගහලා ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පළවන පෙළේ දෙවෙනියා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දෑත් දලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමා ව්‍යායාමයට සැරසීම මම ව්‍යායාමය අරඹන් කිවු පසු මගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මේ සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගහනවා මේ සාමාජිකයා ඔහුගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගහනවා. ව්‍යායාමයට සැරසෙන්

රූප සටහන 22

රූප සටහන 23

ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන්. පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් බොක්සිං ප්‍රෙග් ටු අවුට් ජේළි ඇතුලත හැරෙන් ඔන්ද බීම් අප් ව්‍යායාමයට සැරසෙන් බිගින් ව්‍යායාමය අරඹන්. නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5 ගහල මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට හතර දෙනා ගානේ එක සමාන ටිම් කවර් කරනවා. පළවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් දකුණට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් පංතිය පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන්. 2 වන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවන ව්‍යායාම කඳේ පැති සම්බන්ධවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන්. උපදේශක ව්‍යායාම අරඹන් උපදේශක ව්‍යායාම මාරු කරන් උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසීම වම් ඇලයට බිම වැතිර වම් අත දිගහැර අල්ල පොලොවේ දකුණු අත ඇඟිලි දිගහැර කඳ දිගේ

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කඳේ පැති සම්බන්ධව

රූප සටහන 24

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් කඳ ඔසවාන් ස්ලෝලි අත ඔසවාන් ස්ලෝලි අත කඳ වාන් කඳ බිම වාන් මම යා කිවුවාම ව්‍යායාමය එක පැත්තට තුන් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය කරන විට හරියාකාරව කරන්න තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තම ඒකක වලට ගිහිල්ලා මෙම ව්‍යායාම නිදසුන් කර විස්තර කර පෙන්වන්න හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තමුන්ගේ ටිම් එකේ තමුන්ගේ නම කියවා ගැනිමට තුන්වන ටිම් එකේ තුන් වන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා

මිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශපේෂි සම්බන්ධවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසිම බිම වාඩි වී දෙපා දණහිසෙන් නවා දෙපතුල් පොලොවේ දැත් ඇගිලි දිගහැර කඳ දෙපස අල්ල පොලොවේ

(14) බඩේ මාංශපේෂි සම්බන්ධවයි

රූප සටහන 25

රූප සටහන 26

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹාන් කඳ සහ පා දිගුවාන් ස්ලෝලි කඳ සහ පා හකුලාන් ස්ලෝලි මම යා කිවුවාම තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය පස්වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න. මොකඳ තමුන්ටත් සිද්ද වෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙකුගේ නමක් කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ තමුන්ගේ නම කියවා ගන්න. තුන්වන පෙලේ දෙවෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා. මිලග ව්‍යායාමය කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොලොවේ දැත් දිගහැර කඳ දෙපස අල්ල පොලොවේ.

(15) කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධව

රූප සටහන 27

රූප සටහන 28

පංතිය මා දෙසට මුහුණලා ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස කඳ සහ දැත් ඔසවාන් ස්ලෝලි සර්කල් සර්කල් හිස කඳ සහ දැත් බිමවාන් මම යා කිවුවාම තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය පස් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය කරන විට හරියාකාරව කරන්න. මොකඳ තමුන්ටත් සිද්ද වෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙකු නමක් කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ තමුන්ගේ නම කියවා ගන්න.

තුන්වන පෙලේ දෙවෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්ට එනවා. බලමු මම ක්ලාස් අප් කිවුවාම වේගයෙන් නැගිටලා සිරුවට ඇවිල්ලා අප් කියන පලමු සාමාජිකයා කවුද කියලා. ක්ලාස් අප් මුලිකයා හොදයි. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සාමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා

පළවන ටිම් එක දෙවනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිගයෙුන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 වන චක්‍රයේ 2 වන හිව්න්ස් වලට තියෙන්නේ ඉදගෙන අල්ලන උස බීමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසිම සම්පුර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරිආකාරව බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

රූප සටහන 29

රූප සටහන 30

(16) 2 වන හිව්න්ස් - පලවෙනි දවස
ඉදගෙන අල්ලන උස බීමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසිම

(17) 2 වන හිව්න්ස් - දෙවනි දවස
ඉදගන අල්ලන උස බීමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා නිබෙන්ඩින් එකක් ගැසිම (පා ආධාර නොකර)

ඒ තමා මාගේ සම්පුර්ණ නිදසුන කරල ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටි අප් 2 ක් ගහලා තනි කකුලෙන් පන්තියට බැදෙනවා පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පළවන පෙලේ දෙවෙනියා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දෑත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමා ව්‍යායාමයට සැරසිම ව්‍යායාමය අරඹන් කිවු පසු මම උත්සාහ කරනවා මේ සාමාජිකයා ඇදගෙන මාගේ නිදහස් කලාපයට යන්න මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාවත් ඇදගෙන ඔහුගේ නිදහස් කලාපෙට යාමට. ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ව්‍යායාමය අරඹන්

රූප සටහන 31

නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන්. පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් ටග් අෆ් වෝ .ෆ්‍රෙෂ් ටු අවුට් පේළි වමට සහ දකුණට හැරෙන් ඕන්ද බීම් අප් ව්‍යායාමට සැරසෙන් බිගින් ව්‍යායාමය අරඹන්. නොසැලෙන් පේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5 ගහල මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් හතරක් කවර් කරනවා යා. පළවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක තුන්වෙනි ටිම් එක හතරවෙනි ටිම් එක

රූප සටහන 32

හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් පෙලෙන් ගනින්. මොහොතකට සිතන්න මේ ටිම් වල පෙර පෙලේ ඉන්නේ ටිම් වල නායකයින් කියලා. මම මොහොතක් දෙන්නම් පෙර පෙලේ සිටින සාමාජිකයින්ට සෙසු පිරිස හඳුනා ගැනිමටත් සෙසු පිරිසට ටිම් වල නායකයින් හඳුනා ගැනිමටත් වමෙන් හෝ දකුණෙන් බලා හඳුනා ගන්නවා. මම මොනයම් මොහොතක ටිම් කවර් කරන්න කිව්වොත් මේ ආකාරයට ටිම් කවර් කරනවා. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5ක් ගහලා කඹය ඉදිරයේ අඩ කවයක් කවර් කරනවා යා.

හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලේෆ්ට් රයිට් 2 වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් පියවර 03 ක් නැග ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් බැසිමයි සම්පුර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ඒ තමා මාගේ සම්පුර්ණ නිදසුන

රූප සටහන 33

රූප සටහන 34

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් පියවර 03 ක් නැග ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් බැසිමයි

(19) දෙවනි දවස
ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් පියවර දෙකක් නැග ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් බැසිම

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5 ක් ගහලා හොස් එක දෙපැත්තේ ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා. හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 වන චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක හරස් අතට දමා සම්පුර්ණ තඃඃ වෝල්ට් එකක් පැනිමයි. සම්පුර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. ඒ තමා මාගේ සම්පුර්ණ නිදසුන.

රූප සටහන 35

රූප සටහන 36

(20) පැනිම් - පලවෙනි දවස
හෝස් එක හරස් අතට දමා සම්පුර්ණ තඃඃ වෝල්ට් එකක් පැනිම

(21) දෙවනි දවස
පා ආධාරයෙන් ඉන උස බිමයෙන් ස්ටැන්ඩින් වෝල්ට් එකක් පැනිම

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5 ක් ගහලා බැලැන්සින් බීමය දෙපස ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා. පළවෙනි ටිම් එක දෙවනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 චක්‍රයේ බැලැන්සින් වලට තියෙන්නේ දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා පියවර 03 ක් ඉදිරියට ගොස් පියවර 03 පසුපසට විත් වමෙන් හෝ දකුණෙන් බැසිම. සම්පුර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 37

රූප සටහන 38

(22) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්නා පියවර තුනක් ඉදිරියට ගොස් වමෙන් හෝ දකුණෙන් හැරී බැසීම

(23) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා පියවර 03 ක් ඉදිරියට ගොස් පියවර 03 පසුපසට විත් වමෙන් හෝ දකුණෙන් බැසීම

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5 ක් ගහලා මෙට්ට්‍රස් පෙල දෙපස ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා. යා. පළවෙනි ටිම් එක දෙවනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 වක්‍රයේ මෙට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ අඩි 02 යි අගල් 09 උසින් ඩ්‍රයි ෆොවර්ඩ් රෝල් එකක් දැම්ම. සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වනන්ම් හරියාකාරව බලාගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 39

රූප සටහන 40

(24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
අඩි 02 යි අගල් 09 උසින් ඩ්‍රයි ෆොවර්ඩ් රෝල් එකක් දැම්ම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවනි දවස
සහයෙකු ආධාරයෙන් අත් දෙකෙන් සිට ගැනිම

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5 ක් ගහලා පෙර කි පරිදි පලමු ටිම් එක කඹේටත් දෙවන ටිම් එක හොස් එකටත් තුන්වන ටිම් එක බැලැන්සින් වලටත් හතරවන ටිම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් ගිහිල්ලා පුරුදු පුහුණු වෙනවා. යා නොසැලෙන් මම මාරුවන් කිවු පසු කඹේ ටිම් එක හෝස් එකටත් හෝස් එකේ ටිම් එක බැලැන්සින් වලටත් බැලැන්සින් වල ටිම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් මෙට්ට්‍රස් වල ටිම් එක කඹේටත් ගිහිල්ලා පුරුදු පුහුණු වෙනවා. මාරුවන් නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 05 ක් ගහලා තුන් පෙල කවර් කරනවා. යා. සිරුවෙන් සිටින් දකුණෙන් පෙල සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින් 2 වන වක්‍රයේ දරා ගැනිමට තියෙන්නේ දිවිම සහ ඇවිදිම මම යා කිවුවම අර ජෙන කොඩි කණුව ගාවට දුවගෙන ගොස් එතැන ඉදන් ඇවිදගෙන එනවා. යා. නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 05 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 2 වන වක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ ඕවර් ද ලෙග් රිලේ එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පන්තිය

නොසලෙන් පෙලෙන් ගනින් මේ ටිම් එක අර කොඩි සීමාව කවර් කරනවා මේ ටිම් එක මේ කොඩි සිමාව කවර් කරනවා පේලි ඇතුලත හැරෙන් මේ ටිම් එක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් මේ ටිම් එක පහසුවෙන් සිටින්. මේ තමා රිලේ එකට සැරසිම රිලේ එක අරඹන් කිවු පසු පලමු සාමාජිකයා සියළුම සාමාජිකයින්ගේ පාද මතින් පැනගෙන ගිහිල්ලා සියළුම සාමාජිකයින්ගේ පිටුපසින් දුවගෙන ඇවිත් දකුණු පැත්තේ සාමාජිකයගේ පිටට පරක් ගහලා තමා සිටි තැනින් වාඩි වෙනවා ඒ අකාරයට රිලේ එක කරලා සිරුවට ඇවිල්ලා අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක මොහොතකට සිතන්න මේ ටිම් එකේ පලමු සාමාජිකයා මම කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන්

රූප සටහන 41

නොසැලෙන් ටිම් 2 කම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන්නේ මාගේ විසිල් එකට රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් තමුන්ගේ ටිම් එක ජයග්‍රාහි කරවිමට නම් ක්ලැප් කරන්න පුලුවන් නොසැලෙන් මේ තමා ජයග්‍රාහි ටිම් එක

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
ඔවර් ද ලෙග් රිලේ

(27) රිලේ - දෙවන දවස
ටනල් බෝල් රිලේ

දෙවන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ ටනල් බෝල් රිලේ කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පුර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරි ආකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පලමු ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට යනවා දෙවනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාව කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක රිලේ එකට සැරසෙන් කිවුවාම තමුන්ලා දෙපා දෙපසට දලා ඉදිරියට නැමිලා රිලේ එකට සැරසෙනවා මේ තමා රිලේ එකට සැරසිම රිලේ එක අරඹන් කිවුවාම කරන්නේ ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා බෝලය දෙපා යටින් පිටු පස සාමාජිකයා දක්වා බෝලය පාස් කර අවසාන සාමාජිකයා බෝලය ගන්නවත් සමග බෝලය බිමින් තබා සිරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක මොහොතකට හිතන්න මන් මේ ටිම් එකේ පලවෙනි සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් නොසැලේන් ටිම් දෙකම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන්නේ මාගේ විසිල් එකට මේ තමා ජයග්‍රාහි ටිම් එක ජයග්‍රාහි ටිම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරීමක් වශයෙන් සියලුම ටිම් සිරුවට ඇවිල්ලා මාගේ විසිල් එකට ක්ලැප් එකක් ගහනවා ජයග්‍රාහි ටිම් එක සිරුවට එනවා

රූප සටහන 42

රූප සටහන 43

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 05 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ 03 පෙල කවර් කරනවා. යා.

රූප සටහන 44

සිරුවෙන් සිටින් දකුණෙන් පෙල සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්. ඔබ මෙතෙක් වේලා කල ශාරීරික අභ්‍යාස මොහොතකට අමතක කර බලමු සෙබලෙක් සෙබල විලාසයෙන් කරන පා සරඹ ටිකක් ඝණය පෙර සේ. මා ඝණය හෝ කණ්ඩය කි පසු දෙපතුලේ සිට හිස් මුදුන දක්වා පැහැදිලි වෙනසක් පෙන්විය යුතුයි. ඝණය සිරුවෙන් සිටින් තුන් පෙලෙන් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් පෙරමුන බලා වමට හැරෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

තුන් පෙල සාදා රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම....