ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 03 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- ඩොජ් ඇන්ඩ් මාක්

ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 03 වන චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව ඩොජ් ඇන්ඩ් මාක් කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි විස්තරයක් හා නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් අහගන්නවා බලාගන්නවා මම යා කිවුවාම මාගේ දකුණු අත පැත්තේ ඇති කොඩියේ වමෙන් ගිහින් දකුණින් ඇවිත් එක සමාන පේලි දෙකක් කවර් කරනවා. යා. පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක. සීඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් පලවන පෙලේ පලවන සාමාජිකයා පෙරට. පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. තමුන් මේ දිශාව බලා දුවන ඉරියව්වට සැරසෙනවා. මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම.

රූප සටහන 1

රූප සටහන 2

ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම කරන්නේ මෙච්චරයි ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා සිග් සැග් ක්‍රමයට ඉදිරි කලාපයට දුවනවා පිටුපස ඉන්න සාමාජිකයා ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ පිට මතට ඇඟිල්ල තියාගෙන ඇඟිල්ල ගැලවෙන්න නොදී ඔහුත් සමග ඔහුගේ ඉදිරි කලාපයට දුවනවා. ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්. නොසැලෙන් පන්තියට බැදෙන්. පන්තිය ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන් නොසැලෙන්.

(2) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- චේන් ටැග්

සීඝ්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් තුන්වන චක්‍රයේ ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව චේන් ටැග් පලවන ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන දුවන ඉරියව්වේ සැරසෙනවා අනෙක් සාමාජිකයින් මේ ආකාරයට දෑත් වලින් අල්ලාගෙන ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රීඩාව අරඹන් කීවුවාම පළමු සාමාජිකයා ඔහුගේ නිදහස් කලාපයට දුවනවා දෙවන සාමාජිකයා පිටුපස සාමාජිකයින් දෙදෙනාත් ඇදගෙන ඉදිරි සාමාජිකයාගේ පිටට පහරක් ගහන්න උත්සාහ කරනවා මොහොතකට හිතන්න මම මේ ටිම් එකේ දෙවැනි සාමාජිකයා කියලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්

රූප සටහන 3

රූප සටහන 4

මම යා කියු පසු අර පේන කොඩි කණුවේ වමෙන් ගිහින් දකුණින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක පෙලකට හතර දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා. යා. පලවෙනි ටිම් එක දෙවන ටිම් එක සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් වමට හැරෙන් දකුණට හැරෙන් නොසැලෙන්. වරක් උඩපැන අඩක් දකුණට හැරෙන්. මූලිකයා පියවර පහක් පෙරට මූලිකයා ඇතුලු සෙත්සන් සීග්‍රයෙන් කල් බලන්. ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යස පලවන චක්‍රයේ පලවන ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි. එය උපදේශක ක්‍රියා අනුසාරයෙන් කර දක්වන සැටි බලන්. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන්. උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන්. උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසීම වම් පා පෙරට දෑත් ඇගිලි මිට මොලවා මදක් කඳ පිටුපස.

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්. ෆෝවර්ඩ් ඩවුන් සයිඩ් සර්කල්. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිටගන්න දෑත් ඉදිරියෙන් පහලින් පැත්තට ගෙන ඉදිරියෙන් පිටුපසට රවුමක් කරකැවීම. දෙවන පෙලේ තුන්වන සාමාජිකයා මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. ෆෝවර්ඩ් ඩවුන් සයිඩ් සර්කල්.

(3) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 5

රූප සටහන 6

මිලග ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්දවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම දෙපා දෙපස දෑත් ඇගිලි දිගහැර කඳ දෙපස.

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා. පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්. ලෙෆ්ට් අප් රයිට් අප්. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ පැත්තට නවා වලලු කර අල්ලන්න නිදහස් අත කිහිල්ල මතට ගෙන එන්න.

(4) කඳ සම්බන්දවයි

රූප සටහන 7

හතරවන පෙලේ පලමු සාමාජිකයා ව්‍යයාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. ලෙෆ්ට් අප් රයිට් අප්. පන්තිය නොසැලෙන් සීග්‍රයෙන් කල් බලන් මිලග ව්‍යායාමය පා සම්බන්දවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම සීරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් ඇගිලි දිගහැර කඳ දෙපස.

(5) පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 8

රූප සටහන 9

පන්තිය නොසැලේන්. පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා. පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්. අප් ටු ත්‍රී ෆෝ ඩවුන් අප්. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු සිව් වරක් උඩ පැන එක් වරක් විලුඹ මත වාඩි වෙන්න. තුන් වන පෙළේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. අප් ටු ත්‍රී ෆෝ ඩවුන් අප් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්දවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසීම වම් පා පෙරට දෑත් වැලමිටෙන් නවා ඇඟිලි තුඩු පපුව මත.

(6) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

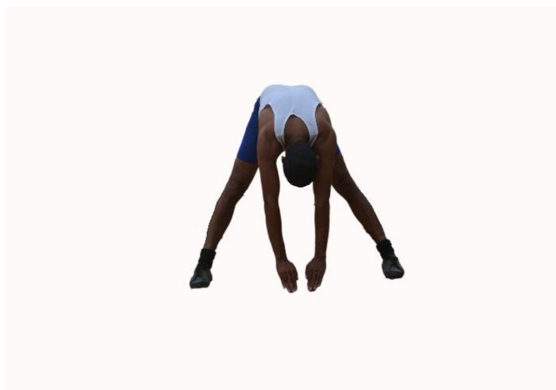
රූප සටහන 9

රූප සටහන 10

පන්තිය නොසැලේන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්. සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන්. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මෙහිදී සැලකිය යුතු කරුණු දෑත් ඉදිරියට පැත්තට විහිදුවිම. දෙවන පෙළේ තුන්වන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. සයිඩ් ඉන් සයිඩ්. මිලග ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්දවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසීම දෙපා දෙපස දෑත් ඇඟිලි දිගහැර කඳ දෙපස පන්තිය නොසැලෙන්.

(7) කඳ සම්බන්දව

රූප සටහන 11



රූප සටහන 12

පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්. ඩවුන් සයිඩ් ටු සයිඩ් ත්‍රී සයිඩ් ෆෝ සයිඩ් අන්රෝල් අප් මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ ඉදිරියෙන් නවා ඉදිරියෙන් සහ පැත්තෙන් සිව්වරක් පොලව අල්ලා සෙමින් කඳ කෙලින් කරන්න. තුන්වන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. ඩවුන් සයිඩ් ටු සයිඩ් ත්‍රී සයිඩ් ෆෝ සයිඩ් අන්රෝල් අප්. පන්තිය නොසැලෙන් සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්දවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් වැලමිටෙන් නවා උරහිස් දෙපස.

(8) අත් හා පා සම්බන්දව

රූප සටහන 13

රූප සටහන 14

පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පන්තිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන් ෆෝවර්ඩ් ඉන් අප් ඉන් ඩවුන් ඉන්. මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෑත් පැත්තට ලගට ඉදිරියට ලගට ඉහලට ලගට පහලට ලගට ගෙන යන විට හරි ආකාරව ගෙන යන්න. දෙවන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මූලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න. සයිඩ් ඉන් ෆෝවර්ඩ් ඉන් අප් ඉන් ඩවුන් ඉන්. පන්තිය නොසැලෙන් පන්තිය හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන්.

රූප සටහන 15

ඔබ මෙතෙක් වේලා කලේ ශරීරයේ භාහිර අවයවයන් වලට ව්‍යායාමයක් පමණයි. එසේනම් ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් වලට ව්‍යායාමයක් වශයෙන් නාසයෙන් දිග හුස්මක් ගෙන මොහොතක් පපුවේ රදවා සෙමෙන් කටින් පිට කරන්න. මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දිග හුස්මක් ගන්නා විට ටෝස් මතට එන්න. නෝමල් බ්‍රිතින් සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනීම. බලමු මම ක්ලාස් රෙස්ට් කියූ පසු වේගයෙන් අත් කපලා පහසු ඉරියව්වට ඇවිත් අප් කියන පලමු සාමාජිකයා කව්ද කියලා. ක්ලාස් රෙස්ට්. මුලිකයා හොදයි. පන්තිය සීරුවෙන් සිටින්. මුලිකයා පන්තියට බැදෙන්. වරක් උඩපැන අඩක් වමට හැරෙන්. මම යා කිවුවාම මගේ දකුණු අත පැත්තේ කොඩි කණුවේ වමෙන් ගිහින් දකුණෙන් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක සමාන පේලි දෙකක් කවර් කරනවා. යා පලවෙනි පෙල දෙවන පෙල හැන්ඩ්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට්. හැන්ඩ්ස් ඩවුන් තුන්වන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව හොපින් චාර්ජ් එය කරන්නේ කෙසේද කියා උපදේශක පැහැදිලි විස්තරයක් කර නිදසුනක් පෙන්වන්නම් අහගන්නවා බලාගන්නවා දෙවන පෙලේ දෙවන සාමාජිකයා පෙරට. පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. තමුන් මේ දිගාව බලලා මේ ආකාරයට ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා. මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රීඩාව අරඹන් කියූ පසු කරන්නේ මෙච්චරයි එකතැන හොප් කරමින් මාගේ ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ උරහිසට පහරක් ගසා ඔහුව අන් බැලන්ස් කිරීමට උත්සාහ කරනවා ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා මාගේ උරහිසට ගසා මාව අන්බැලන්ස් කිරීමට උත්සාහ කරනවා. ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්.

(9) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- හොපින් චාර්ජ්

රූප සටහන 16

රූප සටහන 17

නොසැලේන් පන්තියට බැදෙන් පන්තිය සීරුවෙන් සිටින්. පෙර පෙල ආපසු හැරෙන් ක්‍රීඩාවට සැරසේන් ක්‍රීඩාව අරඹන්. පන්තිය නොසලෙන්.

දෙවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව බැක් සපෝට් රේස් කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරියාකාරව අහගන්න බලාගන්න පලමු ටිම් එකේ පලවෙනියා පෙරට සෙක්සන් නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිසාව බලාගෙන පිටුපසට බරව් ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා පිටුපස සාමාජිකයා ඉදිරි සාමාජිකයා පිටුපසට පහත් කර ඔහුගේ බෙල්ලෙන් අල්ලා ගන්නවා මේ තමා ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම ඉදිරි සාමාජිකයා ඉදිරියට දුවනවා දෙවනි සාමාජිකයා ඔහුගේ බෙල්ලෙන් අල්ලාගෙන සාමාජිකයා වැටෙන්න නොදී ඉදිරියට දුවනවා මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකේ දෙවනි

සාමාජිකයා කියලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන් පංතිය සීරුවෙන් සිටින් ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්

(10) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- බැක් සපෝට් රේස්

රූප සටහන 18

රූප සටහන 19

මම යා කියු පසු ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා පලවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස තුන්වන චක්‍රයේ පලවන හිවිස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ ඔල්ටනේට්ව් ක්‍රමයට අල්ලා ආම් බෙන්ඩිනයක් ගැසීමයි. සම්පූර්ණ නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා.

රූප සටහන 20

රූප සටහන 21

(11) 1 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඔල්ටනේට්ව් ක්‍රමයට අල්ලා ආම් බෙන්ඩිනයක් ගැසීම

(12) 1 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඕවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම් බෙන්ඩිනයක් ගැසීමයි.

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි වේගයෙන් බිම ගිහිල්ලා පුෂ් අප් දෙකක් ගහලා නැගිටිනවා

රූප සටහන 22

ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පන්තියට බැදෙනවා. පන්තියේ ඉන්න සාමාජිකයන් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි පෙලේ පලවෙනි සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දැත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසීම මම ව්‍යායාමය අරඹන් කියූ පසු මම උත්සාහ කරනවා මගේ දිගහැරි තිබෙන අතින් මේ සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා ඔහුගේ දිගහැරි තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට. ව්‍යායාමයට සැරසේන් ව්‍යායාමය අරඹන්.

රූප සටහන 23

නොසැලේන් පන්තියට බැදෙන්. පන්තිය සිරුවෙන් සිටින්. ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් බොක්සිං. ප්‍රෙෂ් ටූ අවුට් පේලි වමට සහ දකුණට හැරෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසේන් ඔන් ද බිම් අප් බිගින් ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පේලි වමට සහ දකුණට හැරෙන්. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකට හතර දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා. යා. පලවෙනි ටිම් එක දෙක තුන හතර සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ්. වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුණට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් නොසැලෙන් පන්තිය පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන්.

තුන්වන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවෙනි ව්‍යායාමය කදේ පැති සම්බන්දවයි. උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන්. උපදේශක ව්‍යායාමය මාරු කරන්. උපදේශක නොසැලෙන්.

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කදේ පැති සම්බන්දවයි

රූප සටහන 24

ව්‍යායාමයට සැරසීම වම් ඇලයට බිම වැතිර වම් අත දිගහැර අල්ල පොලොවේ දකුණු අත වැලමිටෙන් නවා ඉගටියේ පන්තිය ව්‍යායාමයට සැරසේන් පන්තිය ව්‍යායාමය අරඹන්. කඳ ඔසවාන් සෝලි පා ඔසවාන් සෝලි පා කඳවන් සෝලි කඳ බිමවාන් සෝලි මම යා කිව්වම තමුනුත් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට තුන් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා. යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරි ආකාරව කරන්න. තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තම ඒකක වලට ගිහිල්ලා මේවා නිදසුන් කර විස්තර කර පෙන්විමට. හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තමුන්ගේ හෝ තමුන්ගේ ටිම් එකේ නම කියවා ගන්න. පලවන ටිම් එක හොදයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා. මිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශ පේශි සම්බන්ධවයි. උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන්. උපදේශක නොසැලෙන්.

(14) බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි

රූප සටහන 25

රූප සටහන 26

ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩුකුරුව බිම වැතිර දැත් ඇඟිලි දිගහැර කඳ දෙපස අල්ල පොලවේ. පන්තිය ව්‍යායාමයට සැරසේන් පන්තිය ව්‍යායාමය අරඹන්. හිස කඳ පා ඔසවාන් සෝලි. හිස කඳ පා බිමවන් සෝලි. මම යා කිවුවාම තමුනුත් ව්‍යායාමය පස් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරි ආකාරව කරන්න තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තම ඒකක වලට ගිහිල්ලා මේවා නිදසුන් කර විස්තර කර පෙන්විමට හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තමුන්ගේ හෝ තමුන්ගේ ටිම් එකේ නම කියවා ගන්න. පලවෙනි ටිම් එක හොඳයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයන් පහසු ඉරියව්වට එනවා. මිලග ව්‍යායාමය කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ඳවයි. උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන්.

(15) කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ඳවයි

රූප සටහන 27

උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසීම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොලවේ. දැත් පිටුපසට ඇද බැද. පන්තිය මා දෙසට මුහුණලා ව්‍යායාමයට සැරසේන් පන්තිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස සහ කඳ ඔසවාන් හිස සහ කඳ බිමවාන්. මම යා කිවුවාම තමුනුත් ව්‍යායාමය තුන් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා. යා. තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරී ආකාරව කරන්න. තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තම ඒකක වලට ගිහිල්ලා මේවා නිදසුන් කර විස්තර කර පෙන්විමට. හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයෙක්ගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තමුන්ගේ හෝ තමුන්ගේ ටිම් එකේ නම කියවා ගන්න. පලවන ටිම් එක හොඳයි. කරලා ඉවර සාමාජිකයන් පහසු ඉරියව්වට එනවා. බලමු මම ක්ලාස් අප් කිවුවාම වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ඇවිල්ල අප් කියන පලවෙනි සාමාජිකයා කවුද කියලා. ක්ලාස් අප් මුලිකයා හොඳයි. මම යා කියූ පසු ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් පහක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා. යා. පලවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලන්. ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් තුන්වන චක්‍රයේ දෙවන හිව්ස් වලට තියෙන්නේ අල්ලන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසීමයි. සම්පූර්ණ නිදසුනක් දෙන්නම් හරි ආකාරව බලාගන්නවා. පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 28

රූප සටහන 29

(16) 2 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
අල්ලන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසීම

(17) 2 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
සහයෙකු ආධාරයෙන් පා ආධාර නොකර ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසීම
ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසීම /නී බෙන්ඩිනයක් ගැසීම (සහයකයෙකු නොමැතිව)

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරල ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නෙ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් දෙකක් ගහලා තනි කකුලෙන් පන්තියට බැදෙනවා. පන්තියේ ඉන්න සාමාජිකයන් කරන්නේ මෙච්චරයි. පලවන ටිම් එකේ දෙවන සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ ආකාරයට මේ දිගාව බලලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා. මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසීම. මම ව්‍යායාමය අරඹන් කියූ පසු මම උත්සහ කරනවා මේ සාමාජිකයාත් ඇදගෙන මාගේ නිදහස් කලාපයට යන්න මේ සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාවත් ඇදගෙන ඔහුගේ නිදහස් කලාපයට යන්න. ව්‍යායාමයට සැරසේන් ව්‍යායාමය අරඹන්

රූප සටහන 30

නොසැලෙන් පන්තියට බැදෙන්. පන්තිය සිරුවෙන් සිටින්. ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් ටග් අප් ෆෝ ප්‍රෙෂ් ටු අවුට් ජේලි පිටත හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසේන් ඔන්ද බිම් අප් ව්‍යායාමය අරඹන් බිගින් නොසැලේන් ජේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 4 ක් කවර් කරනවා යා පළවන ටිම් එක දෙවන ටිම් එක තුන්වන ටිම් එක හතරවන ටිම් එක

රූප සටහන 31

හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලේන් පෙලෙන් ගනින් මම මොනයම්

මොහොතක හෝ ටිම් කවර් කරන්න කිව්වොත් මේ ආකාරයට තමා ටිම් කවර් කරන්නේ මොහොතකට සිතන්න පෙර පෙලේ සිටින්නේ තමන්ගේ නායකයින් කියා මම මොහොතක් දෙන්නම් තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් හැරිලා තමන්ගේ නායකයින් හා සෙසු පිරිස හඳුනාගැනිමට නොසලේන් මම යා කිව්වහම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා කඹය මැදි කරලා අඩ කවයක් සාදනවා යා හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් තුන්වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් පියවර තුනක් නැග ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් බැස පා බිම නොතබා පියවරක් හෝ දෙකක් නැග බැසිම

රූප සටහන 32

රූප සටහන 33

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් පියවර තුනක් නැග ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් බැස පා බිම නොතබා පියවරක් හෝ දෙකක් නැග බැසිම

(19) කඹය - දෙවනි දවස
ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් පියවර තුනක් නැග දෑත් ආධාරයෙන් බැසිම

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිව්වහම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් පහක් ගහලා හෝස් එක මැදි කරලා එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් තුන්වෙනි චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක දික් අතට දමා කොටස් වශයෙන් ඇස්ට්‍රයිට් වොල්ට් එකක් පැනිමයි.

රූප සටහන 34

රූප සටහන 35

(20) පැනිම් - පලවෙනි දවස
හෝස් එක දික් අතට දමා කොටස් වශයෙන් ඇස්ට්‍රයිට් වොල්ට් එකක් පැනිම

(21) පැනිම් - දෙවනි දවස
තට්ටම උස බිමයෙන් ස්ටෑන්ඩින් බැක් වෝල්ට් එකක් පැනිම
සම්පූර්ණ ඇස්ට්‍රයිට් වෝල්ට් එකක් පැනිම

පැහැදිලි නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්. ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා බැලැන්සින් බීමය ඉදිරියේ අඩකවයක් හදනවා යා හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන්. 3 වන චක්‍රයේ බැලැන්සින් වලට තියෙන්නේ ඉගටිය උස බීමයට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා ෆෝවර්ඩ් ඩවුන්වර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් බැසිම. පැහැදිලි නිදසුනක් කර පෙන්වනන්ම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 36

රූප සටහන 37

(22) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
ඉගටිය උස බිමයට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා ෆෝවර්ඩ් ඩවුන්වර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් බැසිම

(23) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
ඉගටිය උස බීමයට අත් පා ආධාරයෙන් බිමයට ගොඩ වි සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා ඉදිරියට හෝ පසු පසට විත් ඩවුන්වර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් බැසීම

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මේට්ට්‍රස් පෙල මැදි කරලා එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා. යා. හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන්. 3 වන චක්‍රයේ මේට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ බැක්වර්ඩ් රෝල් එකක් ගැසිම. පැහැදිලි නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 38

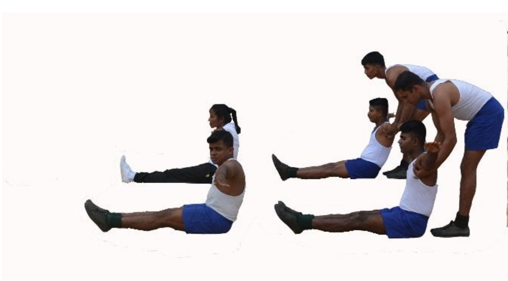
රූප සටහන 39

(24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
මේට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ බැක්වර්ඩ් රෝල් එකක් ගැසීම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවෙනි දවස
සහයකයෙකු ආධාරයෙන් අත් දෙකෙන් සිට ගැනිම (හැන්ඩ් ස්ටැන්ඩ්)

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05 ක් ගහලා පෙර කිවු පරිදි පලවෙනි ටිම් එක කඹේටත් දෙවෙනි ටිම් එක හොස් එකටත් තුන්වෙනි ටිම් බැලැන්සින් වලටත් හතරවෙනි ටිම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් ගිහිල්ලා පුරුදු පුහුණු වෙනවා. යා. නොසැලෙන් මම මාරුවන් කිවුවාම කඹේ ටිම් එක හොස් එකටත් හොස් එකේ ටිම් එක බැලැන්සින් වලටත් බැලැන්සින් වල ටිම් මේට්ට්‍රස් වලටත් මේට්ට්‍රස් වල ටිම් එක කඹේටත් ගිහිල්ලා පුරුදු පුහුණු වෙනවා. මාරුවන්. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05 ක් ගහලා තුන් පෙල කවර් කරනවා. යා. සිරුවෙන් සිටින් දකුණෙන් පෙල සදන් පෙරට බලන් පසුවෙන් සිටින්. 3 වන චක්‍රයේ දරා ගැනිමට තියෙන්නේ දිවිම සහා ඇවිදිම මම යා කිවුවාම අර ජේන කොඩි කණුව ලගට දුවගෙන ගොස් එතන ඉදන් ඇවිද ගෙන එනවා. යා. නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 05 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා. යා. පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 3 වන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙනනේ ලිෆ්ට් ඉන් රිලේ එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හරියාකාරව අහගනන්වා බලා ගන්නවා. පංතිය නොසැලෙන් මේ ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට ගිහිල්ලා ජේලි ඇතුලත හැරෙනවා. මේ ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට ගිහිල්ලා මේ දිගාව බලාගෙන පහසු ඉරියව්වේ යෙදිලා දැත් උරහිස් දෙපසට දලා රිලේ එකට සැරසෙනවා. මේ තමා රිලේ එකට සැරසිම

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
ලිෆ්ට් ඉන් රිලේ



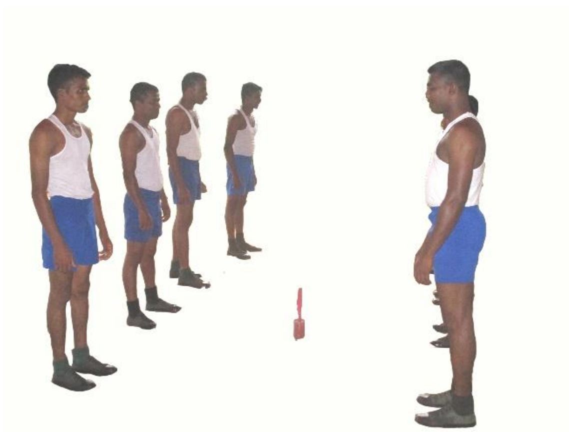
රූප සටහන 40

රූප සටහන 41

රිලේ එක අරඹන් කිවුවාම ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා බිම වාඩි වෙලා ඉන්න සාමාජිකයාගේ කිහිල්ල යටින් දෑත් දලා ඔසවනවා ඒ ආකාරයට සියළුම සාමාජිකයින් රිලේ එක කරලා සිරුවට ඇවිල්ලා අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක. මොහොතකට සිතන්න මං මේ ටිම් එකේ පළවෙනි සාමාජිකයා කියලා. රිලේ එකට සැරසෙන්. රිලේ එක අරඹන්. නොසැලෙන් ටිම් දෙකම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන්නේ මාගේ විසිල් එකට තමුන්ගේ ටිම් එක ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා ක්ලැප් කරන්න පුළුවන්. රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් නොසැලෙන්

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් තුන්වන චක්‍රයේ අවසාන රිලේ එකට තියෙන්නේ මිඩ්ල් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් කරන්නම් හරි ආකාරව අහගන්නවා පළවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සීමාවට කවර් කරනවා දෙවනි ටිම් එක මේ කොඩි සීමාවට කවර් කරනවා ටිම් දෙකම දකුණෙන් ගනින් මේ තමයි රිලේ එකට සැරසීම රිලේ එක අරඹන් කීවුවාම මම අංකයක් කියනවා ටිම් දෙකේම කියූ අංකය හිමි සාමාජිකයින් වේගයෙන් ඇවිත් කොඩි කණුවේ ඇති කොඩිය ගලවා අනෙක් සාමාජිකයාගේ ස්පර්ශ නොවී මේ රවුමෙන් එළියට ගිය විට ලකුණු දහයක් හිමි වේ රවුමෙන් එළියට යෑමට පෙර අනෙක් සාමාජිකයා කොඩිය අතැතිව ඇති සාමාජිකයාට අතින් පහරක් ගැසූ විට කොඩිය අතේ ඇති සාමාජිකයාට ලකුණු අහිමි වේ පහර ගැහූ සාමාජිකයාට ලකුණු පහක් හිමි වේ ඒ ආකාරයට රිලේ එක කර මුලින් ලකුණු පනහ ලබා ගන්නා ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක රිලේ එකට සැරසෙන් අංක පහ

(27) රිලේ - දෙවෙනි දවස
මිඩ්ල් රිලේ



රූප සටහන 42

රූප සටහන 43

මේ තමා ජයග්‍රාහි ටිම් එක ජයග්‍රාහි ටිම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරීමක් වශයෙන් ජයග්‍රාහි ටිම් එක සිරුවට එනවා සෙසු ටිම් සිරුවට ඇවිත් ක්ලැප් 03 ක් ගහනවා. ක්ලැප්. මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටප් 05 ගහලා මං ඉදිරියේ තුන් පෙල කවර් කරනවා. සිරුවෙන් සිටින් දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 44

ඔබ මෙතෙක් වේලා කර ශරීරික අභ්‍යාස මොහොතකට අමතක කර බලමු සෙබලෙක් සෙබල විලාසයෙන් කරන හොඳ පා සරඹ ටිකක්. ඝණය.. පෙර සේ. මම ඝණය හෝ කණ්ඩය කිවු පසු දෙපතුලේ සිට හිස් මුදුන දක්වා පැහැදිලි වෙනසක් පෙන්විය යුතුයි. ඝණය තුන් පෙලෙන් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන්. පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන්. පහසුවෙන් සිටින්.

රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිරී හැරීම..