ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 04 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- වෙස් හිමි

පංතිය සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 04 වන චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව වෙස්හිමි එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් කරන්නම් අහගන්නවා බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් මම යා කියූ පසු තමුන්ලා ඔය කොඩි සිමාව තුල නිදැල්ලේ සැරිසරනවා මම සාමාජිකයෙකුගේ නමක් කියනවා එම සමාජිකයා මාලගට තලා පෙලා පොඩි නොකර රැගෙන එනවා (රුවන්, සංජිව) පංතිය නොසැලෙන්

රූප සටහන 1

රූප සටහන 2

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

සීඝ්‍රයෙන් කල්බලන් ලේෆ්ට් රයිට් ලේෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 4 චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව චේන් රේසින් කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්නන්නම් හරි ආකාරව බලා ගන්නවා පලවන ටිම් එකේ පලවෙනියා දෙවෙනියා තුන් වෙනියා පෙරට සෙක්සන් නොසැලේන් පහසු වෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලාගන දුවන ඉරියව්වේ සැරසෙනවා තමුන්ලා මේ ආකාරයට දෑත් වලින් අල්ලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රීඩාවට සැරසිම ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම කරන්නේ පලමු සමජිකයා ඉදිරියට දුවනවා දෙවනි සාමාජිකයා තුන් වෙනි හතර වෙනි සමාජිකයින් ඇදගන ගොස් ඉදිරි සමාජිකයාගේ පිටට පහරක් ගහන්න උත්සාහ කරනවා මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකේ පලමු සාමාජිකයා කියලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන් නොසැලෙන්

රූප සටහන 3

මම යා කියූ පසු මගේ දකුණු පැත්තේ කහ පාට කොඩි කණුවේ වමෙන් ගිහින් දකුනින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට 4 දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා යා

පලවන ටිම් එක දෙක තුන හතර සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුණට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පංතිය නොසැලෙන් වරක් උඩපැන අඩක් දකුණට හැරෙන් මුලිකයා පියවර 05ක් පෙරට මුලිකයා ඇතුලු සෙත්සන් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 04 වන චක්‍රයේ පලවන ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්දවයි එය කරන්නේ කෙසේද කියා උපදේශක ක්‍රියා අනුසාරයෙන් කර දක්වන සැටි බලන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දැත් ඇගිලි මිට මොලවා මදක් කද පිටුපස

(3) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 4

රූප සටහන 5

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ෆෝවර්ඩ් බැක් ෆෝවර්ඩ් බැක් අප් බැක් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දැත් ඉදිරියට පසුපසට දෙවරක් ගෙන එක් වරක් ඉහලට ගෙන පහලට ගැනිම දෙවන පෙලේ තුන් වැනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ෆෝවර්ඩ් බැක් ෆෝවර්ඩ් බැක් අප් බැක් මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලේන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් වැලමිටෙන් නවා ඇගිලි තුඩු පපුව මත

(4) කද සම්බන්දවයි

රූප සටහන 6

රූප සටහන 7

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ලෙෆ්ට් ඉන් රයිට් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු අත ඉදිරියෙන් පැත්තට ගෙන යන විට හිස සහ කද හරවා ඇගිලි තුඩු දෙස බලන්න දෙවන පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ලෙෆ්ට් ඉන් රයිට් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය පා සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දැත් ඇගිලි දිග හැර කද දෙපස

(5) පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 6

රූප සටහන 7

රූප සටහන 8

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් අප් සයිඩ්, ටු සයිඩ්, ත්‍රි සයිඩ්, ෆෝ සයිඩ්, ඩවුන් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු මාරුවට එක තැන උඩ පැන දෙපා දෙපසට විහිදිම සිව් වරක් කර වරක් විලුඹ මත වාඩි විම දෙවන ටිම් එකේ තුන්වෙනි සමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගෙන් කාලය ගන්න මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දැත් වැලම්ටෙන් නවා ඇගිලි තුඩු පපුව දෙකලවර

6) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 9

රූප සටහන 10

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ස්ර්කල් ස්ර්කල් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිටගන්න දැත් රවුම් කරකවන විට ලොකු රවුම් කරකවන්න උත්සාහ කරන්න දෙවන පෙලේ පලවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ව්‍යායාමය මරු කරන් ස්ර්කල් ස්ර්කල්. මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් ඇගිලි දිගහැර කද දෙපස

(7) කඳ සම්බන්දවයි

රූප සටහන 11

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ඩවුන් බැක්, ටු බැක්, ත්‍රි බැක්, ෆෝ බැක් අන්රෝල් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ ඉදිරියෙන් නවා ඉදිරියෙන් සහ පිටුපසින් පොලව සිව් වරක් අල්ලා කඳ සෙමින් කෙලින් කරන්න. හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ඩඩුන් බැක්, ටු බැක්, ත්‍රි බැක්, ෆෝ බැක් අන්රෝල් අප් පංතිය නොසැලෙන් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

(8) අත් හා පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 12

රූප සටහන 13

ව්‍යායාමයට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දැත් වැලම්ටෙන් නවා ඇගිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස. පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා ව්‍යායාමය ඇරඹීම වම් පාදයට දකුණු අත පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන්, සයිඩ් ඉන්, ෆෝවර්ඩ් ඉන් ෆෝවර්ඩ් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු විරුද්ධ පාදයට විරුද්ධ අත පැත්තට ලගට ඉදිරියට ලගට ගෙන යන විට හරියාකාරව ගෙන යන්න උත්සාහ කරන්න හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන්, සයිඩ් ඉන්, ෆෝවර්ඩ් ඉන් ෆෝවර්ඩ් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් පංතිය හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන් එනවා අප් කියලා ඔබ මෙතෙක් වෙලා කලේ ශරීරයේ භාහිර අවයවයන් වලට ව්‍යායාමයන් පමණි එසේ නම් ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් වලට ව්‍යායාමයක් වශයෙන් නාසයෙන් දිගු හුස්මක් ගෙන මොහොතක් පපුවේ රදවා සෙමින් කටින් පිට කරන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු නාසයෙන් දිගු හුස්මක් ගන්නා විට ටෝස් වලට එන්න නෝමල් බ්‍රීතින් සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනිම බලමු මම ක්ලාස් රෙස්ට් කිව්වාම වේගයෙන් සහ කෙටිම මාර්ගයෙන් දැත් කපලා පහසු ඉරියව්වට එන පලවෙනි සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් රෙස්ට් මුලිකයා හොදයි පංතිය සිරුවෙන් සිටින් මුලිකයා පංතියට බැදෙන් පංතිය වරක් උඩපැන අඩක් දකුනට හැරෙන්

මම යා කිව්වාම මගේ දකුණු පැත්තේ කහ පාට කොඩි කණුවේ වමින් ගිහින් දකුනින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක සමාන පේලි 02ක් කවර් කරන්න යා පලවන පෙල දෙවන පෙල හැන්ස් අප් සීඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් හතරවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩීමේ ක්‍රීඩාවට තියෙන්නේ හොපින් පුලින් ඇන්ඩ් ඕ පුෂින් හෝල්ඩින් පාටිනර් ලෙග් ඇන් ආම්ස් කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පලවෙනි පෙලේ පලමු සාමාජිකයා පෙරට පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

(9) ශක්තිය වැඩීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- හොපින් පුලින් ඇන්ඩ් ඕ පුෂින් හෝල්ඩින් පාටිනර් ලෙග් ඇන්ඩ් ආම්ස්

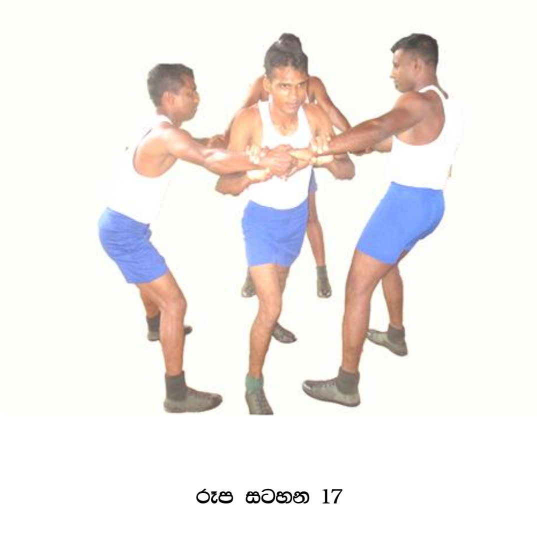
රූප සටහන 14

රූප සටහන 15

මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසිම ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම මම උත්සාහ කරනවා එක තැන හොප් කරමින් මෙම සාමාජිකයා අන් බැලැන්ස් කිරිමට මෙම සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා එකතැන හොප් කරමින් මාව අන් බැලන්සි කිරීමට.

(10) ශක්තිය වැඩීමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- බුල් ඉන්ද රින්

රූප සටහන 16



රූප සටහන 17

නොසැලෙන් සීඝ්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හතරවන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩීමේ ක්‍රීඩාව බුල් ඉන්ද රින් පළවෙනි ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් කිවහම මේ ආකාරය දෑත් වලින් අල්ලා ගෙන ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා අනෙක් සාමාජිකයා මැදට එනවා මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම මේ මැද ඉන්නේ බුල් මේ ඉන්නේ රින් බුල් කියන්නේ හරකා රින් කියන්නේ වළල්ල ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම හරකා උත්සාහ කරනවා මේ වළල්ල කඩාගෙන වළල්ලෙන් එළියට එන්න වළල්ල ඒකට ඉඩ දෙන්නේ නෑ ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්

පංතියට බැදෙන් පංතිය සිරුවෙන් සිටින් පෙර පෙල ආපසු හැරෙන් පංතිය ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් පංතිය ක්‍රීඩාව අරඹන් පංතිය නොසැලෙන් පෙරපෙල ආපසු හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 2ක් කවර් කරනවා පලවෙනි ටීම් එක දෙවෙනි ටීම් එක හැන්ස් අප් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් හතරවන චක්‍රයේ පලවෙනි හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසිමයි පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 18

රූප සටහන 19

(11) 1 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසිම

(12) 1 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි වේගයෙන් බිම ඩවුන් ගිහින් ඩිප් 2ක් ගහලා තනි කකුලෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටීම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිගාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දැත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසිම

රූප සටහන 20

ව්‍යායාමය අරඹන් කිව්වාම මම උත්සාහ කරනවා මාගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මෙම සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසිමට මෙම සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා ඔහුගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසිමට ව්‍යායාමට සැරසෙන් ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් බොක්සින් ප්‍රෙෂ් ටු අවුට් පේලි ඇතුලත හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසෙන්, ඔන්ද බිම් අප්, ව්‍යායාමය අරඹන්, බිගින්,

නොසැලෙන් පේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට 4 දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරන්න යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවන ටිම් එක සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුනට හැරෙන් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පංතිය නොසැලෙන් පංතිය පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන්

4 වෙනි චක්‍රයේ ශක්ති වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවෙනි ව්‍යායාම කඳේ පැති සම්බන්ධවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කඳේ පැති සම්බන්දවයි

රූප සටහන 21

රූප සටහන 22

ව්‍යායාමයට සැරසිම උඩුකුරුව බිම වැතිර වම් පා ඉහල දැත් ඇගිලි දිගහැර උරහිස් දෙපස අල්ල පොලවේ(පා ඔසවාන් සෝලි පා බිමවාන් සෝලි)

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් පා බිමවාන් සෝලි පා ඔසවාන් සෝලි මම යා කියු පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 5ස් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න උත්සාහ

කරන්න මොකද තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියවා ගන්න දෙවෙනි පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවාමිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

(14) බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි

රූප සටහන 23

රූප සටහන 24

ව්‍යායාමයට සැරසිම උඩුකුරුව බිම වැතිර දෙපා දණහිසෙන් නවා දෙපතුල් පොලවේ දැත් වැලම්ටෙන් නවා ඉගටියේ(අප් රිච් ලේ බැක්)

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් අප් රිච් ලේ බැක් මම යා කියු පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය 5ස් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා යා තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න උත්සාහ කරන්න මොකද තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියවා ගන්න දෙවෙනි පෙලේ තුන්වෙනි

සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා මිලග ව්‍යායාමය කොදු ඇට පෙල සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන්

අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොලවේ දැත් වැලමිටෙන් නවා ඇගිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස (හිස සහ දැත් ඔසවාන් සෝලි හිස කද දැත් බිමවාන්)

(15) කොදු ඇට පෙල සම්බන්දවයි

රූප සටහන 25

රූප සටහන 26

පංතිය ව්‍යයාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස කද සහ දැත් ඔසවාන් සෝලි හිස කද දැත් බිමවාන් සෝලි මම යා කියු පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 5ස් වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න උත්සාහ කරන්න මොකද තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්විමට මම හරියට කරන ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටිම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියවා ගන්න දෙවෙනි පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොදයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා

බලමු මම ක්ලාස් අප් කිව්වාම වේගයෙන් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ඇවිත් අප් කියන සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් අප් පලමු ටිම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා හොදයි මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 4ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2ක් කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 4 වෙනි චක්‍රයේ 2වෙනි හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා සහයකයකු ආධාරයෙන් ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසිමයි පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්(දෙවෙනි දවස සහායකයකු රහිතව)

රූප සටහන 27

රූප සටහන 28

(16) 2 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා සහයකයකු ආධාරයෙන් ඉන්ස්ටෙප් එකක් ගැසිම

(17) 2 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
නි බෙන්ඩිනයක් ගැසිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 2ක් ගහලා ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටීම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දැත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසිම මම ව්‍යායාමය අරඹන් කිව්වාම මම උත්සාහ කරනවා මෙම සාමාජිකයත් ඇදගෙන මාගේ නිදහස් කලාපයට යන්න මෙම සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා මාවත් ඇදගෙන ඔහුගේ නිදහස් කලාපයට යන්න ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ව්‍යයාමය අරඹන් නොසැලෙන්

රූප සටහන 29

පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් ටග් අප් ෆෝ ප්‍රෙෂ් ටු අවුට් ජේලි ඇතුලත හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ඔන්ද බීම් අප් ව්‍යායාමය අරඹන් බිගින් නොසැලෙන් ජේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 4ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 4 ක් කවර් කරනවා පලමු ටීම් එක දෙවෙනි ටීම් එක තුන්වෙනි ටීම් එක හතරවෙනි ටීම් එක

රූප සටහන 30

හැන්ස් අප් සිඝ්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් පෙලෙන් ගනින් මම මොනයම් මොහොතක ටීම් කවර් කරන්න කිව්වොත් මේ ආකාරයට තමයි ටීම් කවර් කරන්නෙ මම මොහොතක් දෙන්නම් තමන්ගේ ටීම් එකේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනාගන්න තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් හැරීලා තමන්ගේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනාගන්නවා නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 3ක් ගහලා කඹය ඉදිරියේ අඩ කවයක් හදන්න හැන්ස් අප් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 4 වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ ග්‍රිප් 3 ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් නැග දැත් ආධාරයෙන් බැස පා බිම නොතබා පියවරක් හෝ දෙකක් නැග බැසිමයි

රූප සටහන 31

රූප සටහන 32

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
ග්‍රිප් 3 ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් නැග දැත් ආධාරයෙන් බැස පා බිම නොතබා ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් පියවරක් හෝ දෙකක් නැග ග්‍රිප් 03 ආධාරයෙන් බැසීම.

(19) කඹය - දෙවනි දවස
එමමයි

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා හෝස් දෙපැත්තේ සමාන ටිම් 2ක් කවර් කරන්න යා හැන්ස් අප් සිඹුයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 4 වන චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක දික් අතට දමා ඇස්ට්‍රයිට් වෝල්ට් එකක් පැනිමයි පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

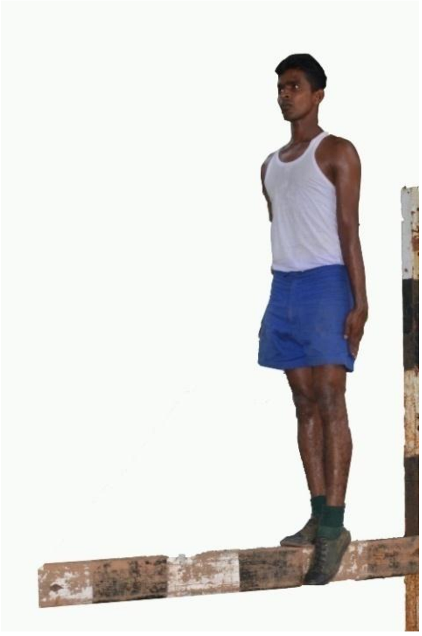
රූප සටහන 33

රූප සටහන 34

(20) පැනිම් - පලවෙනි දවස
හෝස් එක දික් අතට දමා ඇස්ට්‍රයිට් වෝල්ට් එකක් පැනිම

(21) පැනිම් - දෙවනි දවස
තට්ටම උස බිමය උපකරණයක් ආධාරයෙන් ස්ටැන්ඩින් සයිට් වෝල්ට් එකක් දැම්ම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ අඩ කවයක් කවර් කරනවා යා හැන්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 4 වන චක්‍රයේ බැලැන්සින් වලට තියෙන්නේ පපුව උස බිමයට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්නා වමින් හෝ දකුණින් ආපසු හැරී බැක්වර්ඩ් ඩවුන්වර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් බැසිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්



රූප සටහන 35

රූප සටහන 36

(22) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
පපුව උස බිමයට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්නා වමින් හෝ දකුණින් ආපසු හැරී බැක්වර්ඩ් ඩවුන්වර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් බැසිම

(23) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
එමමයි

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මෙට්ට්‍රස් පෙල මැදි කරලා එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ස් අප් සිෂුයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් 4වන චක්‍රයේ මෙට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ අත් දෙකෙන් සිට ගැනිමයි.

රූප සටහන 37

(24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
අත් දෙකෙන් සිට ගැනිම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවනි දවස
සහයකයෙකු ආධාරයෙන් ඔලුවෙන් සිට ගැනිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන නොසැලෙන් මා පෙර කියූ පරිදි පලමු ටිම් එක කඹේටත් දෙවෙනි ටිම් එක හෝස් වලටත් තුන්වෙනි ටිම් එක බැලැන්සින් වලටත් හතරවෙනි ටිම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා යා නොසැලෙන් මම මාරුවන් කිව්වාම කඹේ ටිම් එක හෝස් වලටත් හෝස් වල ටිම් එක බැලැන්සින් වලටත් බැලැන්සින් වල ටිම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් මෙට්ට්‍රස් වල ටිම් එක කඹේටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා මාරුවන් නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලාන් පහසුවෙන් සිටින් 4වන චක්‍රයේ දරාගැනිමට තියෙන්නේ දිවිම සහ ඇවිදිමයි මම යා කිව්වාම අරපේන කොඩි කණුව ලගට වේගයෙන් දුවගෙන ගොස් එතන ඉදන් ඇවිදගෙන එනවා යා නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2 ක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ස් අප් සිඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් 4 වන චක්‍රයේ අවසාන රිලේ එකට තියෙන්නේ ආච් ඇන්ඩ් ස්ටැඩල් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියලා පැහැදිලි විස්තරයක් සහ නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා. පලවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට ගිහින් ඇතුලත හැරෙනවා දෙවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාව කවර් කරනවා යා මම රිලේ එක අරඹන් කිවුවාම මෙඩිසින් බෝලය දැතින් අල්ලා මේ ආකාරයට රිලේ එකට සැරසෙනවා රිලේ

රූප සටහන 38

රූප සටහන 39

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
ආච් ඇන්ඩ් ස්ටැඩල් රිලේ

(27) රිලේ - දෙවෙනි දවස
එක්ස් චේන්ජ් රිලේ

එක අරඹන් කිවුවාම හිසට ඉහලින් දැත් දිගහැර පිටුපස සිටින සාමාජිකයාට බෝලය පාස් කරනවා ඒ ආකාරයට සියලුම සාමාජිකයින් බෝලය පස් කර අවසාන සාමාජිකයාට බෝලය ආපසු ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයින්ට ඩවුන් කියනවා සියලුම දෙනා දණහිස් බිම තියා ඩවුන් යනවා ඔවුන්ගේ හිසට ඉහලින් ඉදිරියට පැනගොස් අප් යැයි අණ වචනයක් නගමින් රිලේ එක දිගටම කරගෙන යනවා ඒ ආකාරයට රිලේ එක කරගෙන ගොස් ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා පිටු පසට පැමිණ පසු බෝලය බිමින් තබා සිරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක මොහොතකට සිතන්න මේටිම් එකේ පලමු සාමාජිකයා මම කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් නොසැලෙන් ටිම් දෙකම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් මේ තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක ජයග්‍රාහි ටිම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරීමක් වශයෙන් සියලුම දෙනාම සිරුවට ඇවිත් ක්ලැප් එකක් ගහනවා ජයාග්‍රාහි ටිම් එක

සීඝ්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හතරවන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ එක්ස් චේන්ජ් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් කරන්නම් හොදින් අහගන්නවා ටිම් දෙකම පෙලෙන් ගනින් මේ ටිම් එක මේ කොඩි සීමාවට කවර් කරනවා මේ ටිම් එකේ පස් දෙනෙක් ඉදිරියේ කොඩි සීමාවට ගොස් ආපසු හැරෙනවා මේ තමයි රිලේ එකට සැරසීම රිලේ එක අරඹන් කීවුවාම ටිම් එකේ පළමු සාමාජිකයා වේගයෙන් දිවගෙන ගොස් අනෙක් කොඩි සීමාවේ පළමු සාමාජිකයාගේ අතට ගසා පිටුපසින් පෝලින් වෙනවා ඒ ආකාරයට දෙපැත්තේම සාමාජිකයින් දෙපැත්ත මාරු වෙලා සීරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහී ටිම් එක මොහොතකට හිතන්න මම මේ ටිම් එකේ පළවන සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් ටිම් දෙකම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන්

රූප සටහන 40

රූප සටහන 41

සිරුවට එනවා මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුනින් පෙල සදන් පෙරට බලන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 42

ඔබ මෙතෙක් වේලා කල ශාරීරික අභ්‍යාස මොහොතකට අමතක කර බලමු සෙබලෙක් සෙබල විලාසයෙන් කරන හොඳ පා සරඹ ටිකක් කණ්ඩය පෙරසේ මම කණ්ඩය හෝ ඝණය කියූ පසු හිස් මුදුනේ සිට දෙපතුල දක්වා වෙනසක් පෙන්නුම් කල යුතුයි කණ්ඩය සිරුවෙන් සිටින් තුන් පෙලින් දකුණ බලා දකුනට හැරෙන් පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන් පහසුවෙන් සිටින්

තුන්පෙල සදා රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම.