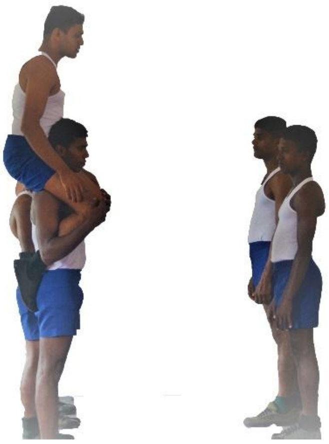
ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 05 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- හෝස් ඇන්ඩ් ජෝකිස්

පංතිය සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 05 වන චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රිඩාව හෝස් ඇන්ඩ් ජෝකිස් එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් කරන්නම් අහගන්නවා බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් මම යා කියු පසු අර ජේන මාගේ දකුණු අත පැත්තේ තිබෙන කොඩි කණුවේ වමින් ගිහින් දකුණින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 2 ක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් නොසැලෙන් පලවෙනි ටිම් එක මාගේ වම් අත පැත්තේ කොඩි සිමාවට යනවා දෙවෙනි ටිම් එක මාගේ දකුණු පැත්තේ කොඩි සිමාවට යනවා මාගේ වම් අත පැත්තේ ඉන්නේ අශ්වයෝ මාගේ දකුණු අත පැත්තේ ඉන්නේ අශ්ව රෝහකයෝ ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් කිව්වාම අශ්ව රෝහක දුවගෙන ඇවිත් අශ්වයාගේ කර මතට නැග අශ්ව රෝහක සිටිය තැනට රැගෙන ගොස් අශ්වයා අශ්ව රෝහක බස්වා නැවතත් අශ්වයා සිටිය තැනට දුවගෙන එනවා ඒ අනුව සමාජිකයින් මාරු වි ක්‍රිඩාව කරගෙන යනවා ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන්. නොසැලෙන්



රූප සටහන 1

රූප සටහන 2

(2) ඇග උණුසුම් කිරමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- වන් එගේන් ත්‍රී

සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් පස්වන චක්‍රයේ ඇග උණුසම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව වන් එගේන් ත්‍රී කරන්නේ කෙසේද කියා නිවැරදි නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කරන්නම් හොදින් අහගන්නවා බලා ගන්නවා පළමු ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් කීවුවාම තමුන් මේ ආකාරයට දෑත් වලින් අල්ලා ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම ක්‍රිඩාව අරඹන් කීවාහම අනෙක් සාමාජිකයා මේ ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාගේ නළලට පහරක් ගහන්න උත්සහ කරනවා අනෙක් සාමාජිකයින් දෙදෙනා ඒකට ඉඩ දෙන්නේ නෑ මොහොතකට හිතන්න මම මේ ටිම් එකේ අනෙක් සාමාජිකයා කියලා ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන් නොසැලෙන් පන්තියට බැදෙන්

රූප සටහන 3

රූප සටහන 4

මම යා කියු පසු මගේ දකුණු පැත්තේ කහ පාට කොඩි කණුවේ වමින් ගිහින් දකුණින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට 4 දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙක තුන හතර සයිඩ් ඉන් 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 සෙක්සන් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරිරික අභ්‍යාස 05 වන චක්‍රයේ පලවන ව්‍යායාමය අත්හා උරහිස් සම්බන්ධවයි එය කරන්නේ කෙසේද කියා උපදේශක ක්‍රියා අනුසාරයෙන් කර දක්වන සැටි බලාන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්.

(3) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 5

රූප සටහන 6

ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දැත් ඇගිලි මිට මොලවා උරහිස් දෙපස. පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ෆෝවර්ඩ් ඩවුන් සයිඩ් ඔවර් ටු ක්‍රොස් ස්විම් ඩවුන් සයිඩ් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දැත් ඉදිරියෙන් පැත්තට ගෙනවිත් ගුවනේදි කතිරයක් සේ ගෙනවිත් නැවත ගුවනට විහිදා නැවත පෙර ඉරියව්වට ගෙන එම දෙවන පෙලේ තුන් වැනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ෆෝවර්ඩ් ඩවුන් සයිඩ් ඔවර් ටු ක්‍රෝස් ස්විම් ඩවුන් සයිඩ් මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලේන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් ඇගිලි දිගහැර කද දෙපස

(4) කද සම්බන්දවයි

රූප සටහන 7

රූප සටහන 8

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව‍යායාමය අරඹන් ලෙෆ්ට් රිව් රිව් අප් රයිට් රිව් රිව් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කද පැත්තෙන් නවා තුන් වරක් වලලු කර අල්ලා නිදහස් අත කිහිල්ල මතට ගෙන එන්න දෙවන පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ලෙෆ්ට් රිව් රිව් අප් රයිට් රිව් රිව් අප් පංතිය නොසැලෙන් සිග්‍රයෙන් 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 සටන 9

රූප සටහන 10

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් අප්, ටු,ත්‍රි, ෆෝ සයිඩ්, ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකියයුතු කරුණු මාරුවට එකතැන සිව්වරක් උඩපැන වරක් ගුවනේදි දෙපා දෙපසට විහිදවිම අප්, ටු, ත්‍රි, ෆෝ සයිඩ්, ඉන් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දැත් ඇගිලි මිට මොලවා කද ඉදිරියේ

(6) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 11

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් එනවා අප් කියලා සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිටගන්න දැත් පැත්තට ගෙන යන විට පොලවට සරල සමාන්තරව ගෙන යන්න දෙවන පෙලේ පලවන සමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන් සයිඩ් ඉන්. මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්. ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් ඇගිලි දිගහැර කද දෙපස

(7) කද සම්බන්දවයි

රූප සටහන 12

රූප සටහන 13

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ඩවුන්, ටු ,ත්‍රි , අන්රෝල් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකියයුතු කරුණු කද පැත්තෙන් නවා පැත්තෙන් පොලව තුන් වරක් අල්ලා කද ඉදිරියෙන් සෙමින් කෙලින් කරන්න. හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ඩවුන්, ටු , ත්‍රි , අන්රෝල් අප් පංතිය නොසැලෙන් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් මිලග ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දැත් ඇගිලි දිගහැර කද දෙපස

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන්, සයිඩ් ඉන්, මිඩ්වේ ඉන්, මිඩ්වේ ඉන් අප් ඉන්, අප් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකියයුතු කරුණ විරුද්ධ පාදයට විරුද්ධ අත පැත්තට මැදට ඉහලට ගෙන යන විට හරියාකාරව ගෙන යන්න හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන්, සයිඩ් ඉන්, මිඩ්වේ ඉන්, මිඩ්වේ ඉන් අප් ඉන්, අප් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් පංතිය හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන් එනවා අප් කියලා ඔබ මෙතෙක් වෙලා කලේ ශරීරයේ බාහිර අවයවයන් වලට ව්‍යායාමයක් පමනි 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 මුලිකයා හොදයි පංතිය සිරුවෙන් සිටින් මුලිකයා පංතියට බැදෙන් පංතිය වරක් උඩපැන අඩක් දකුනට හැරෙන්

(8) අත් හා පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 14

රූප සටහන 15

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 හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් පස්වන චක්‍රයේ ශක්ති වැඩිමේ ක්‍රිඩාවට තියෙන්නේ රෙස්ලින් ෆෝද ලිෆ්ට් කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පලවෙනි පෙලේ පලමු සාමාජිකයා දෙවන සාමාජිකයා පෙරට පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

(9) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රිඩාව 1 වන දවස :- රෙස්ලින් ෆෝද ලිෆ්ට්

රූප සටහන 16

රූප සටහන 17

මේ තමයි ක්‍රිඩාවට සැරසිම මම ක්‍රිඩාව අරඹන් කිවුවාම දෙදෙනාම උත්සාහ කරනවා එක් සාමාජිකයෙකු කර මතට ගැනිමට ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන්

පංතිය නොසැලෙන් පෙර පෙල ආපසු හැරෙන් පංතිය ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් පංතිය ක්‍රිඩාව අරඹන් පංතිය නොසැලෙන්

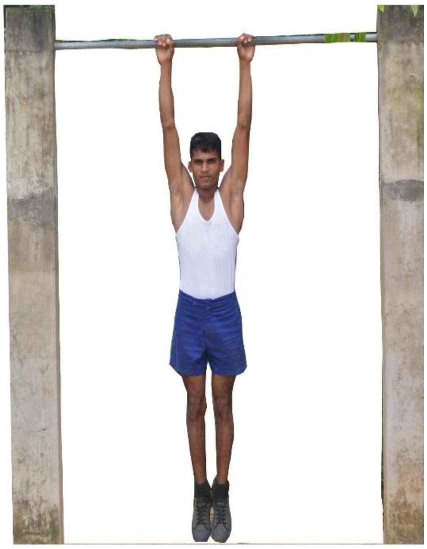
(10) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- ෆයර්මන්ට් ලිෆ්ට් රේස්

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් පස්වන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව ෆයර්මන්ට් ලිෆ්ට් රේස් කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් සමග විස්තරයක් කියන්නම් හරි ආකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පළවෙනි ටිම් එකේ පළවෙනියා දෙවනියා පෙරට පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන ක්‍රීඩාවට සැරසෙනවා තමුන් මේ ආකාරයට මේ සාමාජිකයාගේ කකුල් දෙක අතරින් අත දාලා මේ සාමාජිකයා තමන්ගේ පිට මතට ගන්නවා මේ තමයි ක්‍රීඩාවට සැරසීම නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන් මේ තමයි ආරම්භක කොඩි සීමාව අර තමයි අවසාන කොඩි සීමාව ආරම්භක කොඩි සීමාවෙන් ක්‍රීඩාව පටන් ගෙන අවසන් කොඩි සීමාව දක්වා ක්‍රීඩාව කරගෙන ගොස් සාමාජිකයින් මාරු වි නැවත ආරම්භක කොඩි සීමාව දක්වා ක්‍රීඩාව කරගෙන එනවා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් කීඩාව අරඹන් නොසැලෙන්

රූප සටහන 18

රූප සටහන 19

පෙර පෙල ආපසු හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2ක් කවර් කරනවා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් පස්වන චක්‍රයේ පලවෙනි හිව්න්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලනෙ උස බිමයේ ඔවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩ් එකක් ගසා පැත්තට ගමන් කිරිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා



රූප සටහන 20

රූප සටහන 21

(11) 1 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලනෙ උස බිමයේ ඔවර් ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩ් එකක් ගසා පැත්තට ගමන් කිරීම

(12) 1 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ ඔවර්ග්‍රාප් අල්ලා ආම්බෙන්ඩින් එක්ක ගැසීම

ඒ තමා මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි වේගයෙන් බිම ඩවුන් ගිහින් පුෂප් 2ක් ගහලා තනි කකුලෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටීම් එකේ දෙවෙනි සමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දැත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසීම මම ව්‍යායාමය අරඹන් කිව්වාම මම උත්සහ කරනවා මාගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මෙම සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට මෙම සාමාජිකයා උත්සහ කරනවා ඔහුගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට ව්‍යායාමට සැරසෙන් ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන්

පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් බොක්සිං ප්‍රෙෂ් ටු අවුට් ජේලි ඇතුලත හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසෙන්, ඔන්ද බිම් අප්, ව්‍යායාමය අරඹන්, බිගින් නොසැලෙන් ජේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 3 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක ටීම් එකකට 4 දෙනා ගානේ ටීම් කවර් කරන්න පලවෙනි ටීම් එක දෙක තුන හතර සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුණට හැරෙන් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පංතිය නොසැලෙන් පංතිය පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන්

රූප සටහන 22

5 වෙනි චක්‍රයේ ශක්ති වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවෙනි ව්‍යායාම කදේ පැති සම්බන්ධවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩු කුරුව බිම වැතිර දැත් ඇගිලි දිගහැර උරහිස් දෙපස (පා ඔසවාන් සෝලි පා බිමවාන් සෝලි)

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කදේ පැති සම්බන්දවයි

රූප සටහන 23

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් පා බිමවාන් සෝලි පා ඔසවාන් සෝලි මම යා කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 3 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 පෙන්වීමට. මම හරියට කරන ටීම් එකේ හෝ සමාජිකයකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සාහ කරනවා තම ටීම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියවා ගන්න දෙවෙනි පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොඳයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා මිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශපේශි සම්බන්ධවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩුකුරුව බිම වැතිර දෑත් වැලම්ටෙන් නවා ඇගිලිතුඩු හිස මත් (අප් රිව් ලේ බැක් ලෙග් රේස් ලෙග් ලෝවර්) පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් අප් රිව් ලේ බැක් ලෙග් රේස් ලෙග් ලෝවර් මම යා කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය 5 වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා

(14) බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි

රූප සටහන 24

රූප සටහන 25

තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න උත්සාහ කරන්න මෙකද තමුන්ටත් සිදුවෙනවා තමුන්ගේ ඒකක වලට ගොස් මෙම ව්‍යායාම විස්තර කර නිදසුන් කර පෙන්වීමට මම හරියට කරන ටීම් එකේ හෝ සාමාජිකයකුගේ නම කියනවා තමුනුත් උත්සහ කරනවා තම ටීම් එකේ හෝ සාමාජිකයාගේ නම කියවා ගන්න දෙවෙනි පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා හොඳයි කරලා ඉවර සාමාජිකයින් පහසු ඉරියව්වට එනවා මිලග ව්‍යායාමය කොඳු ඇට පෙල සම්බන්ධවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

(15) කොඳු ඇට පෙල සම්බන්දවයි

රූප සටහන 26

රූප සටහන 27

ව්‍යායාමයට සැරසිම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොළවේ දැත් අගිලි දිගහැර අල්ල පොළවේ (හිස කද සහ දැත් ඔසවාන් සෝලි සර්කල් සර්කල් සර්කල් හිස කද සහ දැත් බිමවාන් සෝලි)

පංතිය ව්‍යයාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස කද සහ දැත් ඔසවාන් සෝලි සර්කල් සර්කල් සර්කල් හිස කද සහ දැත් බිමවාන් සෝලි මම යා කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 3 වතාවක් කරලා පහසු ඉරියව්වට එනවා තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාම කරන විට හරියාකාරව කරන්න උත්සාහ කරන්න මෙකද 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 පලමු ටිම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා හොදයි මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2 ක් කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 5 වෙනි චක්‍රයේ 2 වෙනි හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා සහයකු ආධාරයෙන් අප්වර්ට් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා ඩවුන් වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

රූප සටහන 28

(16) 2 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා සහයකු ආධාරයෙන් අප්වර්ට් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා ඩවුන් වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම

(17) 2 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩග්‍රාප් අල්ලා අප්වර්ට් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා ඩවුන් වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පුර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 2 ක් ගහලා ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටිම් එකේ දෙවෙනි සමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන මේ ආකාරයට දැත් දාලා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසිම මම ව්‍යායාමය අරඹන් කිව්වාම මම උත්සහ කරනවා මෙම සාමාජිකයත් ඇදගෙන පොලව ඇල්ලිමට මේ සාමාජිකයා උත්සහ කරනවා මාවත් ඇදගෙන පොලව ඇල්ලිමට ව්‍යායාමයට සැරසෙන්

ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම පුලින් ඇන්ඩ් ටචින් ද ග්‍රවුන්ඩ් ප්‍රෙෂ් ටු අවුට් පලවෙනි ටිම් එක ආපසු හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ඔන්ද බිම් අප් ව්‍යායාමය අරඹන් බිගින් නොසැලෙන් පලවෙනි ටිම් එක පෙරට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 4ක් කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක තුන්වෙනි ටිම් එක හතරවෙනි ටිම් එක

රූප සටහන 29

හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් පෙලෙන් ගනින් මම මොනයම් මොහොතක ටීම් කවර් කරන්න කිව්වොත් මේ ආකාරයට තමයි ටීම් කවර් කරන්න මම මොහොතක් දෙන්නම් තමන්ගේ ටීම් එකේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනාගන්න තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් හැරිලා තමන්ගේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනා ගන්නවා නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා කඹය ඉදිරියේ අඩ කවයක් හදන්න හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 5 වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ ග්‍රිප් 3 න ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් නැග ග්‍රිප් 3 ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් බැස පා බිම නොතබා දෙපතුල් දැත් මත ගැව්මයි කරන්නෙ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා.

රූප සටහන 30

රූප සටහන 31

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
ග්‍රිප් 3 න ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් නැග ග්‍රිප් 3 ආධාරයෙන් පියවර 3 ක් බැස පා බිම නොතබා දෙපතුල් දැත් මත ගැව්ම

(19) කඹය - දෙවනි දවස
එමමයි

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා හෝස් ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 2 ක් කවර් කරන්න හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 5 වන චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක හරස් අතට දමා සම්පූර්ණ ඇස්ට්‍රයිට් වෝල්ට් එකක් පැනිමයි පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 32

රූප සටහන 33

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

(21) පැනිම් - දෙවනි දවස
1 ගේට් වෝල්ට් එකක් දැම්ම (කොටස් වශයෙන්)

2 රනින් ගේට් වෝල්ට් එකක් දැම්ම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා බැලැන්සින් බිමය ඉදිරියේ අඩ කවයක් කවර් කරනවා යා හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 5 වන චක්‍රයේ බැලැන්සින් වලට තියෙන්නේ හිස උස බිමයට අප් වර්ට් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා අත් පා ආධාරයෙන් බිමයට ගොඩවී සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා පියවර 3 ක් ඉදිරියට ගොස් වමින් හෝ දකුනින් හැරී පිටුපසට විත් ඩවුන්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

රූප සටහන 34

රූප සටහන 35

(22) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
හිස උස බිමයට අප් වර්ට් සර්කල් එකෙන් නැග හලෝ ඉරියව්ව පෙන්වා අත් පා ආධාරයෙන් බිමයට ගොඩවී සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා පියවර 3 ක් ඉදිරියට ගොස් වමින් හෝ දකුනින් හැරී පිටුපසට විත් ඩවුන්වර්ඩ් සර්කල් එකෙන් බැසිම

(23) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
එමමයි (අවශ්‍ය පරිදි සකක් කර ලත හැක)

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මෙට්ට පෙල මැදි කරලා ටිම් 2ක් කවර් කරන්න යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 5 වන චක්‍රයේ මෙට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ ඔලුවෙන් සිටගෙන දෙපා එල් හැඩයට ගැනිමයි

රූප සටහන 36

රූප සටහන 37

24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
ඔලුවෙන් සිටගෙන දෙපා එල් හැඩයට ගැනිම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවනි දවස
හැන්ඩ්ස් ස්ටැන්ඩ් එකක් ගැසිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන

නොසැලෙන් මා පෙර කියු 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 පුරදු පුහුණු වෙනවා මාරුවන්

නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුණින් පෙල සදන් පෙරට බලාන් පහසුවෙන් සිටින් 5 වන චක්‍රයේ දරාගැනිමට තියෙන්නේ දිවිම සහ ඇවිදිමයි මම යා කිව්වාම අර පේන කොඩි කණුව ලගට වේගයෙන් දුවගෙන ගොස් එතන ඉදන් ඇවිදගෙන එනවා යා නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2 ක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලෙන්

5 වන චක්‍රයේ අවසාන රිලේ එකට තියෙන්නේ සර්කල් රනින් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියලා පැහැදිලි විස්තරයක් සහ නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පලවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට ගිහින් ඇතුලත හැරෙනවා දෙවෙනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාව තුල සර්කල් එකක් කවර් කරනවා යා පේලි පිටතට හැරෙන් මෙ තමයි රිලේ එකට සැරසිම

රූප සටහන 38

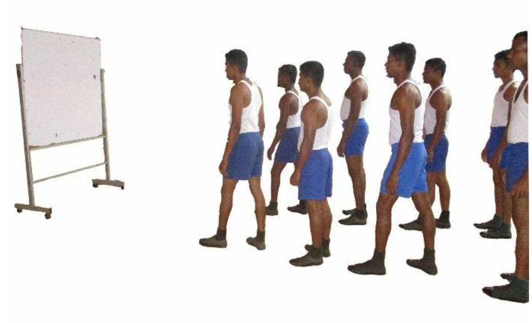
රූප සටහන 39

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
සර්කල් රනින් රිලේ

රිලේ එක අරඹන් කිව්වාම මේ මෙඩිසින් බෝලය අතේ තියාගෙන ඉන්න සාමාජිකයා ඔහුගේ දකුණු පැත්තෙන් රවුම වටේන් දුවගෙන ගොස් තමුන්ගේ දකුණු පැත්තේ සාමාජිකයාට බෝලය දි තමා සිටි තැනින් පෝලින් වෙනවා ඒ ආකාරයට සියලුම සාමාජිකයින් රිලේ එක කරලා බෝලය බිමින් තියලා සිරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකේ පලමු සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් නොසැලෙන් සියලුම ටිම් රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ ආරම්භ කරන්නේ මාගේ විසිල් එකට තම ටිම් එක ජයග්‍රාහි කිරිම සදහා චියර් කරන්න පුලුවන් ක්ලැප් කරන්න පුලුවන් පරුෂ වචන කියන්න බැ රිලේ එක අරඹන් මේ තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක ජයග්‍රාහි ටිම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරිමක් වශයෙන් සියලුම දෙනාම සිරුවට ඇවිත් ක්ලැප් එකක් ගහනවා ජයාග්‍රාහි ටිම් එක සිරුවට එනවා

(27) රිලේ - දෙවෙනි දවස
ක්ලොක් රිලේ

සීග්‍රයෙන් කල් බලන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් 5 වන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ ක්ලොක් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියා හරියාකාරව විස්තරයක් කරන්නම් හොදින් අහගන්නවා පන්තිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් මේ තමයි රිලේ එකට සැරසීම රිලේ එක අරඹන් කීවහම පළමු සාමාජිකයා වේගයෙන් දුවගෙන ගොස් ඉදිරියේ ඇති බෝඩ් එකේ මාකර් එකෙන් රවුමක් ඇද රවුම මැද තිතක් තියලා ඊළග සාමාජිකයාගේ අතට ටච් කර පිටිපස්සෙන් ගිහින් පෝලින් වෙනවා ඒ ආකාරයට දෙවනී සාමාජිකයා ඇවිත් රවුමේ මැද 12යි - 6යි ලකුණු කරනවා තුන්වෙනි සාමාජිකයා 3 - 9 ලකුණු කරනවා හතරවන සාමාජිකයා 1 යි- 7යි ලකුණු කරනවා පස්වන සාමාජිකයා 2යි - 8යි ලකුණු කරනවා හයවන සාමාජිකයා 4යි - 10යි ලකුණු කරනවා හත්වන සාමාජිකයා 5යි - 11යි ලකුණු කරනවා අවසන් සාමාජිකයා හට මම වෙලාවක් කියනවා ඒ වේලාව නිවැරදිව සටහන් කර පෙලේ පිටුපසින් ගොස් පෝලින් වෙලා සීරුවට ඇවිත් අප් කියන ටිම් එක තමයි ජයග්‍රාහි ටිම් එක රිලේ එකට සැරසෙන් ඇරබිම මාගේ විසිල් එකට



රූප සටහන 40

රූප සටහන 41

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුණින් 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 ෂණය කියූ පසු හිස් මුදුනේ සිට දෙපතුල දක්වා වෙනසක් පෙන්නුම් කල යුතුයි කණ්ඩය සිරුවෙන් සිටින් තුන්පෙලින් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන් පහසුවෙන් සිටින්

තුන්පෙල සදා රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම.