ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 01 වන චක්‍රය

(1) ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- ස්මොල් ගෲප්

පංතිය සීග්‍රයෙන් කල්බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 01 වන චක්‍රය ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව ස්මොල් ගෲප් එය කරන්නේ කෙසේද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් කරන්නම් අහගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් තුන්පෙලින් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් මුලිකයාගෙන් පටන් ගෙන අවසාන පෙලේ අවසාන සාමාජිකයා දක්වා මා ඉදිරියේ කවයක් සැදෙන සේ පෙලින් පෙල සීග්‍ර ගමනේ යා ඔය යන ගමන් අහගන්නවා මම 10 ට අඩු කුඩා සංඛ්‍යාවක් කියනවා ඒ අනුව පොඩි පොඩි ගෲප් සදනවා 3, බැරි වුනු සමාජිකයින් පුෂ් අප් 2ක් ගහලා පංතියට බැදෙනවා එගේන් සර්කල් රනින් බිගින් නොසැලෙන්.

රූප සටහන 1

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

ආධුනික ශාරීරික අභ්‍යාස 01 වන චක්‍රයේ ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාව ෆී ටැග් කරන්නේ කොහොමද කියා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පලවෙනි ටීම් එකේ පලවෙනි සාමාජිකයා පෙරට සෙත්සන් නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන දූවන ඉරියව්වේ සැරසෙනවා මේ තමා ක්‍රීඩාවට සැරසිම ක්‍රීඩාව අරඹන් කිවුවාම ඉදිරියේ සිටින සාමාජිකයා ඉදිරියට දූවනවා දෙවෙනි සාමාජිකයා මොහුගේ පිටට පහරක් ගහන්න උත්සාහ කරනවා ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්. නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන්. පංතිය ක්‍රීඩාවට සැරසෙන් ක්‍රීඩාව අරඹන්.

රූප සටහන 2

රූප සටහන 3

මම යා කියු පසු මගේ දකුණු පැත්තේ කහ පාට කොඩි කණුවේ වමෙන් ගිහින් දකුනින් ඇවිත් මා ඉදිරියේ එක ටිම් එකකට 4 දෙනා ගානේ ටිම් කවර් කරනවා යා පළවන ටිම් එක දෙක තුන හතර සයිඩ් ජම්ප් බිගින් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් දකුනට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පංතිය නොසැලෙන් වරක් උඩපැන අඩක් දකුණට හැරෙන් මුලිකයා පියවර 05ක් පෙරට මුලිකයා ඇතුලු සෙත්සන් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් ආධුනික ශාරිරික අභ්‍යාස 01 වන චක්‍රයේ පළවන 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 වම් අත ඇගිලි මිට මොලවා මදක් කද පිටුපස දකුණු අත වැලම්ටෙන් නවා ඉගටියේ (දැත් රවුම් කරකැවිම)

(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 සර්කල් සර්කල් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිට ගන්න දැත් රවුම් කරකවන විට ඉහල බාහුව කනේ ගැවෙන්නත් පහල බාහුව පිටි කලිසමේ මැසිමන්ට් එකේ ගැවෙන්නත් දැත් රවුම් කරකවන්න දෙවන පෙලේ තුන් වැනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ව්‍යායාමය මාරු කරන් සර්කල් සර්කල් මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලේන් ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් දිගහැර කද දෙපස

(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 අප් රයිට් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කඳ පැත්තට නවා වලලු කර අල්ලා කඳ සෙමෙන් කෙලින් කරන්න දෙවන පෙලේ තුන්වෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ලෙෆ්ට් අප් රයිට් අප් පංතිය නොසැලෙන් සීග්‍රයෙන් 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 කඳ දෙපස

(5) පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 8

රූප සටහන 9

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් අප් අප් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දනිස් වලට පොඩි ජර්ක් එකක් ගෙන ටෝස් වලින් උඩ පනින්න මිලග ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසේන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් පා පෙරට දැත් මිට මොලවා මදක් කඳ පිටුපස (දැත් ඉදිරියට ලගට ඉදිරියට පහලට ගැනිම)

(6) අත් හා උරහිස් සම්බන්දව

රූප සටහන 10

රූප සටහන 11

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ෆෝවර්ඩ් ෆ්රෙෂ් ෆෝවර්ඩ් ඩවුන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු දෙපා වලට සමබරව සිටගන්න දැත් ඉදිරියට ලගට ඉදිරියට පහලට ගෙන යන විට හරියාකාරව ගෙන යන්න දෙවන පෙලේ පලවන සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ෆෝවර්ඩ් ෆ්රෙෂ් ෆෝවර්ඩ් ඩවුන්. මිලග ව්‍යායාමය කද සම්බන්දවයි උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසිම දෙපා දෙපස දැත් ඇගිලි දිගහැර කද දෙපස කද ඉදිරියෙන් නවා දෙවරක් පොලව අල්ලා කද සෙමින් කෙලින් කිරිම

(7) කද සම්බන්දවයි

රූප සටහන 12

රූප සටහන 13

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසේන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් ඩවුන් , ටු , අන්රෝල් අප් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු කද ඉදිරියෙන් නවා දෙවරක් පොලව අල්ලා කද සෙමින් කෙලින් කරන්න. හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න ඩවුන් , ටු , 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 දිග හැර කද දෙපස(සයිඩ් ඉන් , ෆෝවර්ඩ් ඉන්)

(8) අත් හා පා සම්බන්දවයි

රූප සටහන 14

රූප සටහන 15

පංතිය නොසැලෙන් පංතිය මා සමග ව්‍යායාමයට සැරසෙන් එනවා අප් කියලා පංතිය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් සයිඩ් ඉන්, ෆෝවර්ඩ් ඉන් මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න මෙහිදි සැලකිය යුතු කරුණු එක තැන උඩ පනිමින් දෙපා දෙපසට විහිදුවන ගමන් දැත් පැත්තට ලගට ඉදිරියට ලගට ගෙන ඒම හතරවන පෙලේ දෙවෙනි සාමාජිකයා ව්‍යායාමය කරනවා පරක්කුයි මුලිකයාගේ කාලය අනුව ව්‍යායාමය කරගෙන යන්න සයිඩ් ඉන්, ෆෝවර්ඩ් ඉන් පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

බලාගන්නවා උපදේශක හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන් කිව්වාම කරන්නේ කුමක්ද කියලා උපදේශක හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන්

රූප සටහන 16

රූප සටහන 17

අණලත් විගස මා කලේ උඩ පනිනවාත් සමග සීරුවෙන් තිබු දැත් ගුවණේදි පපුව ඉදිරියෙන් කතිරයක් සිටින සේ ගෙනවිත් ඉගටියේ රදවා මේ ඉරියව්වේ රැදුනා බලන්න උපදේශක ක්ලාස් රෙස්ට් කියු පසු කරන්නේ කුමක්ද කියා උපදේශක ක්ලාස් රෙස්ට්

රූප සටහන 18

අණලත් විගස මා කලේ ඉගටියේ තිබු දැත් වේගයෙන් සහ කෙටිම මාර්ගයෙන් පහසුවට ගෙනවිත් මේ ඉරියව්වේ රැදුනා පංතිය හුස්ම ගැනිමේ ඉරියව්වේ යෙදෙන්.

ඔබ මෙතෙක් වේලා කලේ ශරීරයේ බාහිර අවයවයන් වලට ව්‍යායාමයන් පමනි. එසේ නම් ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් වලට ව්‍යායාම 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 බ්‍රිතින් සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනිම බලමු මම ක්ලාස්ට් රෙස්ට් කිව්වාම වේගයෙන් සහ කෙටිම මාර්ගයෙන් පහසුවට එන පලවෙනි සාමාජිකයා කවුද කියලා ක්ලාස් රෙස්ට් මුලිකයා හොදයි පංතිය සිරුවෙන් සිටින් මුලිකයා පංතියට බැදෙන් පංතිය වරක් උඩපැන අඩක් දකුනට හැරෙන්

මම යා කියූ පසු මගේ දකුණු පැත්තේ කහ පාට කොඩි කණුවේ වමෙන් 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, 1 වන චක්‍රයේ ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව චයිනිස් බොක්සින් කරන්නේ කෙසේද කියා පැහැදිලි විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලාගන්නවා පලවෙනි පෙලේ පලමු සාමාජිකයා පෙරට පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් මේ තමයි ක්‍රිඩාවට සැරසිම ක්‍රිඩාව අරඹන් කිව්වහම මම උත්සාහ කරනවා මගේ දිග හැරී තිබෙන අතින් ඉදිරියේ සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසිමට සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා ඔහුගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසිමට ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන් පංතිය සිරුවෙන් සිටින් පෙර පෙල ආපසු හැරෙන් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන් නොසැලෙන් පෙරපෙල ආපසු හැරෙන්

(9) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව 1 වන දවස :- චයිනිස් බොක්සින්

රූප සටහන 18

පලවෙනි චක්‍රයේ ශක්තිව වැඩිමේ ක්‍රිඩාව පොයිෂන් බෝල් කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා. පලවෙනි ටිම් එකේ පලවෙනියා දෙවනියා තුන්වෙනියා පෙරට තමුන් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් කිවුවාම මේ ආකාරයට දැත් වලින් අල්ලා බෝලය මැදි කර සර්කල් එකක් හදා ගන්නවා. මේ තමා ක්‍රිඩාවට සැරසිම ක්‍රිඩාව අරඹන් කිවුවාම සාමාජිකයින් උත්සාහ කරනවා මේ මැද තියන බෝලය සාමාජිකයින්ට පාගවන්න. ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹන්. නොසැලෙන් සියළුම ටිම් ක්‍රිඩාවට සැරසෙන් ක්‍රිඩාව අරඹාන්.

(10) ශක්තිය වැඩිමේ ක්‍රීඩාව 2 වන දවස :- පොයිෂන් බෝල්

රූප සටහන 19

රූප සටහන 20

මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 2ක් කවර් කරනවා පලවෙනි ටීම් එක දෙවෙනි ටීම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සීග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වන චක්‍රයේ පලවෙනි හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ අල්ලන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා සහයකයෙකු ආධාරයෙන් ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසිමයි සම්පුර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කරන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පලවෙනි ටීම් එකේ පලමු සාමාජිකයා පෙරට පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්

රූප සටහන 21

(11) 1 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස

අල්ලන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා සහයකයෙකු ආධාරයෙන් ආම්බෙන්ඩින් එකක් ගැසිම

(12) 1 හිවින්ස් - දෙවනි දවස

එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා ආම් බෙන්ඩිනයක් ගැසීම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි වේගයෙන් ඔවුන් ගිහින් පුෂ් අප් 2ක් ගහලා තනි කකුලෙන් පංතියට බැදෙනවා

රූප සටහන 22

පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටීම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිගාව බලාගෙන දෑත් ඉදිරියට දා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා

රූප සටහන 23

මේ තමයි ව්‍යායාමයට සැරසීම ව්‍යායාමය අරඹන් කිව්වාම මම උත්සාහ කරනවා මාගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මෙම සාමාජිකයාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට මෙම සාමාජිකයා උත්සාහ කරනවා ඔහුගේ දිගහැරී තිබෙන අතින් මාගේ කම්මුලට පහරක් ගැසීමට ව්‍යායාමට සැරසෙන් ව්‍යායාමය අරඹන් නොසැලෙන් පංතියට බැදෙන්

පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම චයිනිස් බොක්සින් ෆ්‍රෙෂ් ටු අවුට් පේලි ඇතුලත හැරෙන් ව්‍යයාමයට සැරසෙන්, ඔන්ද බිම් අප්, ව්‍යායාමය අරඹාන්, බිගින්, නොසැලෙන් පේලි වමට සහ දකුණට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5 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 දකුනට

රූප සටහන 24

හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් වමට හැරෙන් සයිඩ් ඉන් සයිඩ් පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින් 1 වෙනි චක්‍රයේ ශක්ති වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම කිරීමට මත්තෙන් මම තමුන්ලාට කියලා දෙන්නම් බිම යන්නේ කොහොමද නැගිටින්නේ කොහොමද කියලා උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් අණලත් විගස මා කලේ මාගේ දැත් පොලවට ගසනවාත් සමගම දැත් අතරින් දෙපා ඉදිරියට දා මේ ඉරියව්වේ රුදුනා බලාගන්න උපදේශක ක්ලාස් අප් කියූ පසු කරන්නේ කුමක්ද කියා උපදේශක ක්ලාස් අප්

රූප සටහන 25

රූප සටහන 26

අණලත් විගස මා කලේ දැත් වේගයෙන් පොලවට ගසනවාත් සමග සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිනිමයි

පංතිය සිරුවෙන් සිටින් පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් ක්ලාස් අප් පලවෙනි චක්‍රයේ ශක්ති වැඩිමේ ව්‍යායාම බිමේ ව්‍යායාම පලවෙනි ව්‍යායාම කදේ පැති සම්බන්දවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක ව්‍යායාමය මාරු කරන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසිම වම් ඇලයට බිම වැතිර වම් අත පොලවේ දකුණු අත වැලමිටෙන් නවා ඉගටියේ (කද ඔසවාන් ස්ලෝලි කද බිමවාන් ස්ලෝලි)

බිමේ ව්‍යායාම

(13) කදේ පැති සම්බන්දවයි

රූප සටහන 27

රූප සටහන 28

පංතිය ව්‍යයාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් කද ඔසවාන් ස්ලෝලි කද බිමවාන් ස්ලෝලි මම යා කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 3 න් 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 මිලග ව්‍යායාමය බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි උපදේශක පහසු ඉරියව්වේ යෙදෙන් උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන්

(14) බඩේ මාංශපේශි සම්බන්දවයි

රූප සටහන 29

රූප සටහන 30

ව්‍යායාමයට සැරසීම උඩුකුරුව බිම වැතිර දෙපා දණහිසෙන් නවා දෙපතුල් පොලවේ දැත් දිගහැර අල්ල පොලවේ (හිස කඳ සහ පා ඔසවාන් ස්ලෝලි හිස කඳ සහ පා බිමවාන් ස්ලෝලි) පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස කඳ සහ පා ඔසවාන් ස්ලෝලි හිස කඳ සහ පා බිමවාන් ස්ලෝලි මම යා කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය 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 මිලග ව්‍යායාමය කොදු ඇට පෙල සම්බන්දවයි

උපදේශක ව්‍යායාමයට සැරසෙන් උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් උපදේශක නොසැලෙන් ව්‍යායාමයට සැරසීම යටිකුරුව බිම වැතිර වම් කම්මුල පොලවේ දැත් වැලමිටෙන් නවා ඉගටියේ(හිස සහ කඳ ඔසවාන් හිස සහ කඳ බිමවාන්)

පංතිය ව්‍යායාමයට සැරසෙන් පංතිය ව්‍යායාමය අරඹන් හිස සහ කඳ ඔසවාන් ස්ලෝලි හිස සහ කඳ බිමවාන් මම යා

(15) කොදු ඇට පෙල සම්බන්දවයි

රූප සටහන 31

රූප සටහන 32

කියූ පසු තමුනුත් තමුන්ගේ වේලාවෙන් ව්‍යායාමය එක් පැත්තකට 3 න් 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 සිට් අප් 5 ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 2ක් කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වෙනි චක්‍රයේ දෙවෙනි හිවින්ස් වලට තියෙන්නේ එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා දෙපා එල් හැඩයට ගැනිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 33

(16) 2 හිවින්ස් - පලවෙනි දවස
එල්ලෙන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා දෙපා එල් හැඩයට ගැනිම

(17) 2 හිවින්ස් - දෙවනි දවස
අල්ලන උස බිමයේ අන්ඩර්ග්‍රාප් අල්ලා දෙපතුල් ආධාරයෙන් දණහිස් පපුව මත ගැවිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පුර්ණ නිදසුන කරලා ඉවර සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 2ක් ගහලා ෆෝවර්ඩ් ජම්ප් එකෙන් පංතියට බැදෙනවා පංතියේ සාමාජිකයින් කරන්නේ මෙච්චරයි පලවෙනි ටිම් එකේ දෙවෙනි සාමාජිකයා පෙරට තමුන් මේ දිශාව බලාගෙන දෙපා අතරින් දකුණු අත දමා ව්‍යායාමයට සැරසෙනවා

රූප සටහන 34

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 පංතිය සිරුවෙන් සිටින් ව්‍යායාමයේ නම වයිනිස් ටග් අප් ෆෝ ෆ්‍රෙෂ් ටු අවුට් ජේලි ඇතුලත හැරෙන් ව්‍යායාමයට සැරසෙන් ඔන්ද බිම් අප් ව්‍යායාමය අරඹන් බිගින් නොසැලේන් ජේලි පෙරට හැරෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටි අප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටිම් 4ක් කවර් කරනවා පලමු ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක තුන්වෙනි ටිම් එක හතරවෙනි ටිම් එක

රූප සටහන 35

හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලෙන් පෙලෙන් ගනින් මම මොනයම් මොහොතක ටිම් කවර් කරන්න කිව්වොත් මේ ආකාරයට තමයි ටිම් කවර් කරන්න මම මොහොතක් දෙන්නම් තමන්ගේ ටිම් එකේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනාගන්න තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තෙන් හැරිලා තමන්ගේ නායකයින් සහ සෙසු සාමාජිකයින් හදුනා ගන්නවා නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටි අප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ අඩ කවයක් හදන්න හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වන චක්‍රයේ කඹයට තියෙන්නේ උපකරණයක් ආධාරයෙන් ග්‍රිප් 3 හදුන්වා දිම.

රූප සටහන 36

රූප සටහන 37

(18) කඹය - පලවෙනි දවස
උපකරණයක් ආධාරයෙන් ග්‍රිප් 3 හදුන්වා දිම

(19) කඹය - දෙවනි දවස
කඹයට තියෙන්නේ ග්‍රිප් තුන ආධාරයෙන් පියවරක් හෝ දෙකක් නැග බැසිම

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5 ක් ගහලා හෝස් එක මැදි කරලා එක සමාන ටිම් 2 ක් කවර් කරන්න හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වන චක්‍රයේ පැනිම් වලට තියෙන්නේ හෝස් එක හරස් අතට දමා කොටස් වශයෙන් තෘඃ වෝල්ට් එකක් පැනිමයි පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන

රූප සටහන 38

රූප සටහන 39

(20) පැනිම් - පලවෙනි දවස
හෝස් එක හරස් අතට දමා කොටස් වශයෙන් තෘඃ වෝල්ට් එකක් පැනිමයි

(21) පැනිම් - දෙවනි දවස
හෝස් එක හරස් අතට දමා සම්පූර්ණ තෘඃ වෝල්ට් එකක් පැනිම

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිට් අප් 5ක් ගහලා දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුව මැදි කරලා පේලි දෙකක් කවර් කරනවා යා හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වන චක්‍රයේ බැලැන්සින් වලට තියෙන්නේ දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා බැසිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 40

රූප සටහන 41

(22) බැලැන්සින් - පලවෙනි දවස
දණහිස උස බැලැන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්වා බැසිම

(23) බැලැන්සින් - දෙවනි දවස
දණහිස උස බැලන්සින් බංකුවට පා ආධාරයෙන් නැග සමබර ඉරියව්ව පෙන්නා පියවර තුනක් ඉදිරියට ගොස් පිටුපසට විත් බැසිම ඒ

තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටැන්ඩින් සිටි අප් 5ක් ගහලා මෙට්ට්‍රස් පෙල මැදි කරලා එක සමාන ටිම් දෙකක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටිම් එක දෙවෙනි ටිම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් 1 වන චක්‍රයේ මෙට්ට්‍රස් වලට තියෙන්නේ ෆෝවර්ඩ් රෝල් එකක් ගැසිම පැහැදිලි නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව බලාගන්නවා පංතිය නොසැලෙන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 42

රූප සටහන 43

(24) මෙට්‍රස් - පලවෙනි දවස
ෆෝවර්ඩ් රෝල් එකක් ගැසීම

(25) මෙට්‍රස් - දෙවනි දවස
සහයකයෙකු ආධාරයෙන් අත් දෙකෙන් සිට ගැනීම (හැන්ඩ් ස්ටෑන්ඩ්)

ඒ තමයි මාගේ සම්පූර්ණ නිදසුන නොසැලෙන් මා පෙර කියූ පරිදි පලමු ටීම් එක කඹේටත් දෙවෙනි ටීම් එක හෝස් වලටත් තුන්වෙනි ටීම් එක බැලැන්සින් වලටත් හතරවෙනි ටීම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා යා නොසැලෙන් මම මාරුවන් කිව්වාම කඹේ ටීම් එක හෝස් වලටත් හෝස් වල ටීම් එක බැලැන්සින් වලටත් බැලැන්සින් වල ටීම් එක මෙට්ට්‍රස් වලටත් මෙට්ට්‍රස් වල ටීම් එක කඹේටත් ගිහින් පුරුදු පුහුණු වෙනවා මාරුවන්

නොසැලෙන් මම යා කිව්වාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිට් අප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුනින් පෙල සදන් පෙරට බලාන් පහසුවෙන් සිටින් 1 වන වක්‍රයේ දරාගැනිමට තියෙන්නේ දිව්ම සහ ඇවිදිමයි මම යා කිව්වාම අරපේන කොඩි කණුව ලගට වේගයෙන් දුවගෙන ගොස් එතන ඉදන් ඇවිදගෙන එනවා යා නොසැලෙන් මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිට් අප් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ එක සමාන ටීම් 2ක් කවර් කරනවා යා පලවෙනි ටීම් එක දෙවෙනි ටීම් එක හැන්ඩ්ස් අප් සිග්‍රයෙන් කල් බලාන් ලෙෆ්ට් රයිට් ලෙෆ්ට් හැන්ඩ්ස් ඩවුන් නොසැලෙන්

1 වන වක්‍රයේ අවසාන රිලේ එකට තියෙන්නේ ස්ප්‍රින් රිලේ කරන්නේ කෙසේද කියලා පැහැදිලි විස්තරයක් සහ නිදසුනක් දෙන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා. පලවෙනි ටීම් එක මේ කොඩි සිමාවට ගිහින් ඇතුලත හැරෙනවා දෙවෙනි ටීම් එක මේ කොඩි සිමාව කවර් කරනවා යා මම රිලේ එක අරබන් කිවුවාම ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයා දුවගෙන ගොස් කොඩි කණුවෙන් වමින් ගිහින් දකුනින් ඇවිත් ඉදිරියේ ඉන්න සාමාජිකයාට බැටන් එක මාරු කරලා පිටිපස්සෙන් පෝලින් වෙනවා. ඒ ආකාරයට ටීම් එකේ සියලුම සමාජිකයින් රිලේ එක කරලා සිරුවට අවිල්ලා අප් කියන ටීම් එක තමා ජයග්‍රාහි ටීම් එක. මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටීම් එකේ පලමු සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹන් නොසැලෙන් සියළුම ටීම් රිලේ එකට සැරසෙන්

රිලේ එක ආරම්භ කරන්නේ මගේ විසිල් එකට රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹාන් නොසැලෙන් මේ තමා ජයග්‍රාහි ටීම් එක ජයග්‍රාහි ටීම් එකට සතුට ප්‍රකාශ කිරීමක් වශයෙන් සියළුම ටීම් සිරුවට ඇවිල්ලා මගේ විසිල් එකට ක්ලැප් එකක් ගහනවා ජයග්‍රාහි ටීම් එක සිරුවට එනවා.

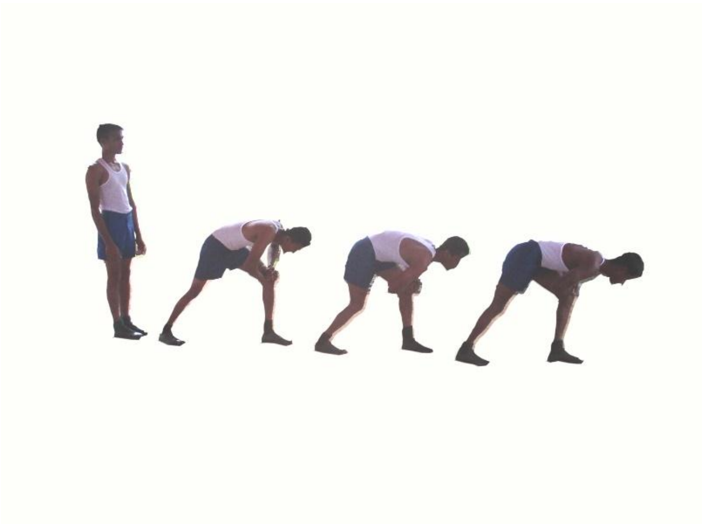
රූප සටහන 44

(26) රිලේ - පලවෙනි දවස
ස්ප්‍රින් රිලේ

(27) රිලේ - දෙවෙනි දවස
ලීග් ෆ්‍රෝග් රිලේ

පලවන චක්‍රයේ අවසන් රිලේ එකට තියෙන්නේ ලිග් ප්‍රෝග් රිලේ කරන්නේ කොහොමද කියලා සම්පූර්ණ විස්තරයක් සමග නිදසුනක් කර පෙන්වන්නම් හරියාකාරව අහගන්නවා බලා ගන්නවා. පලවෙනි ටිම් එක කොඩි සිමාවට යනවා දෙවනි ටිම් එක මේ කොඩි සිමාවට යනවා රිලේ එකට සැරසෙන් කිවුවාම පලවෙනි ටිම් එකේ සාමාජිකයින් වම් පාදය ඉස්සරහට දමා දණහිස නමා දැත් වලින් දණහිසෙන් අල්ලා ඉදිරියට බර වි ඉන්නවා රිලේ එකට සැරසෙන් මේ තමා රිලේ එකට සැරසිම රිලේ එක අරඹාන් කිවුවාම පිටුපස ඉන්න සාමාජිකයින් සියළුම සාමාජිකයින්ගේ පිට මතින්

පැනගෙන විත් අන්තිම සාමාජිකයාගේ පිට මතින් පනිනවාත් සමගම අජ් යැයි කියනවාත් සමගම ඊලග සාමාජිකයා පිටමතින් පැනිම ආරම්භ කරනවා ඒ ආකාරයට සියළුම සාමාජිකයින් පිට මතින් පැනලා සිරුවට ඇවිල්ලා අජ් කියන ටිම් එක තමා ජයග්‍රාහි ටිම් එක. මොහොතකට සිතන්න මම මේ ටිම් එකේ පලවෙනි සාමාජිකයා කියලා රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹාන් නොසැලෙන් ටිම් දෙකම රිලේ එකට සැරසෙන් රිලේ එක අරඹාන්



රූප සටහන 45

රූප සටහන 46

මම යා කිවුවාම ඉන්න තැනම ස්ටෑන්ඩින් සිටි අජ් 5ක් ගහලා මා ඉදිරියේ තුන්පෙල කවර් කරනවා යා සිරුවෙන් සිටින් දකුනින් පෙල සදන් පෙරට බලාන් පහසුවෙන් සිටින්.

රූප සටහන 47

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 පැහැදිලි වෙනසක් පෙන්නුම් කල යුතුයි. කණ්ඩය සිරුවෙන් සිටින් තුන්පෙලින් දකුණ බලා දකුණට හැරෙන් පෙරමුණ බලා වමට හැරෙන් පහසුවෙන් සිටින්

තුන්පෙල සාදා රපෝර්තු කර අවසර ගෙන විසිර හැරීම.