

# உடற் கல்வி



கே.நாகலக்ஷ்மி



# உடற்கல்வி

(உடற்கல்வியும் உடற்கல்விமுறைகளும்)

உடற்கல்வி பாடத்திட்டத்திற்கமைய  
ஆசிரியர்கள் கற்பிப்பதற்கான கைநூல்

வெளியீடு:-

குமாரசாமி-மதியழகன்.

# உடற்கல்வியும் உடற்கல்வி முறைகளும்

பாடசாலைகளில் உடற்கல்வியை முறையாகக் கற்பிப்பதற்குப் போதிய ஆசிரியர்களோ அல்லது அதற்குரிய கை நூலோ இல்லை என்பதை அறிந்த கல்வி அபிவிருத்திக் குழு என்னிடம் இக்கைநூலை ஆக்கும்படி 1991 இல் வேண்டியதற்கிணங்க இந்நூலை எழுதியுள்ளேன்,

உடற்கல்வி அறிவுடையோர்க்கு மட்டுமன்றி, உடற்கல்விப் பாடத்தைக் கற்பிற்க முயலும் ஏனையோர்க்கும், ஆசிரிய மாணவர்க்கும் பயன்படவேண்டும் என்றநோக்குடன் இந்நூலை அமைத்துள்ளேன்.

நான் பெற்ற 20 வருட வெற்றிகரமான விசேட உடற்கல்வி ஆசிரியர் சேவை அனுபவத்தையும், 8 வருடம் விசேட உடற்கல்வி ஆசிரியர்க்கு செயல்முறைப்பாடங்களைப் பலாலி ஆசிரியர் கலாசாலையில் கற்பித்த அனுபவத்தையும், 6 வருடம் ஆசிரியர் கலாசாலையில் உடற்கல்வி விரிவுரையாளராகப் பணியாற்றிய அனுபவத்தையும், ஆசிரியர் முன்சேவை பயிற்சி முகாம்களிற்கு தலைமை தாங்கிப் பெற்ற அனுபவத்தையும், மேலும் மூன்று வருடங்களாகக் கல்வி அதிகாரியாகவும் உடற்கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளராகவும் பணியாற்றிப் பல கருத்தரங்குகளையும். பயிற்சி முகாம்களையும் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் வெற்றிகரமாக நடத்திய அனுபவத்தையும் ஒன்று சேர்த்து மாணவர் ஆசிரியர் தேவையும் கருதி எழுதியுள்ளேன். இந்நூலின் மொழியமைப்பினைச் சரிபார்த்த கணகாத்தினம் மத்திய மகாவித்தியாலய உதவி அதிபர் திரு. கே. தனேஸ்வரன் அவர்களுக்கும். இந்நூலை எழுத ஊக்கத்தந்த யாழ். கல்வித்திணைக்கள உடற்கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. த. அருணகிரிஜா அவர்க்கும் யாழ். கல்வித்திணைக்கள கல்லூரியின்



உடற்கல்வி ஆசிரியரும் எனது அபிமான மாணவனும் ஆகிய திரு. க. குமாரசாமி அவர்களும், கோப்பாய் நாவலர் வித்தியாலய ஆசிரியர் திரு. இராமதிபழகன் அவர்களும் இந்நூலை எழுதுவதற்கு ஊக்கத் தந்தனர். நூலை அச்சிடுவதிலும் அச்சப் படிவங்களைத் திருத்துவதிலும் வெளியிடுவதிலும் விநியோகிப்பதிலும் முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்ட இவர்களுக்கு நான் என்றென்றும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். இவர்கட்கு எனது நன்றியையும் பாரட்டையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்நூலின் அட்டைப் படத்தினை வரைந்த யாழ். இந்துக்கல்லூரி ஆசிரியர் திரு. மகேசன் கஜேந்திரர் அவர்கட்கும் எனது நன்றி

கே. நாகமணி(S. L. E. A. S.)  
உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்  
(உடற்கல்வி)  
கல்வித்திணைக்களம்,  
யாழ்ப்பாணம்

## பதிப்புரை

அனைத்துப் பாடசாலைகளிலும் உடற்கல்வி மிகமுக்கிய பாடநெறியாகப் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்ற இன்றைய காலகட்டத்திலே உடற்கல்வி பற்றிய கைநூல் எதுவும் தமிழ் மொழியில் இல்லாத காரணத்தால் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் பல சிரமங்களை எதிர்கொள்ளவேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருந்தது. இக்குறையை நிவர்த்தி செய்யுமுகமாக உடற்கல்வி பற்றிய ஆசிரியர்களுக்கான கைநூல் ஒன்றை வெளியிட வேண்டும் என நாங்கள் எண்ணினோம். உடற்கல்வி பற்றிய ஆழ்ந்த அறிவும் அனுபவமும் கொண்ட ஒருவரைக் கொண்டு இத்தகைய கைநூல் ஒன்றை வெளியிட வேண்டுமென்ற எமது பேரவாவிற்கு உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (உடற்கல்வி) திரு. கே. நாகமணி அவர்கள் கைகொடுத்தார்.

உடற்கல்வித் துறையிற் டுத்துறை விற்பனராக விளங்கும் திரு. கே. நாகமணி அவர்களின் இந்நூல் சர்வதேச விளையாட்டுகள், சிறு விளையாட்டுகள், என்பவற்றை உள்ளடக்கியதாகும். இக் கைநூல் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கட்கு மாத்திரமல்ல மாணவர்கள் மற்றும் உடற்கல்வியில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் உறுதுணையாக அமையுமென நம்புகிறோம். இந்நூலின் ஆசிரியர் மேலும் உடற்கல்வி சம்பந்தமான பல நூல்கள் வெளியிடவேண்டும் என வாழ்த்துகின்றோம்.

“இறவாத புகழடையப் புதுநூல்கள் தமிழ் மொழியில் இயற்றல் வேண்டும்” என பாரதி கண்ட கனவை இம்முயற்சியின் மூலம் நனவாக்க முயன்றுள்ளோம்.

ஆசிரிய உலகத்திற்கும் மாணவ உலகத்திற்கும் இச்சிறு கைநூலைக் காணிக்கையாகச் சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

நன்றி.

**யா/நல்லூர் தெற்கு**  
**ஸ்ரீ விக்னேஸ்வரர் வித்யாலயம்**  
**யாழ்ப்பாணம்**

## பொருளடக்கம்

### பகுதி I

பாடம்	பக்கங்கள்
i) உடற்கல்விப்பாடம்	01
ii) உடற்கல்விப்பாடங்களைக்கற்பிக்கும் நுட்பங்கள்	06
iii) அணிநடை	13
iv) உடலை வளர்க்கும் சில அப்பியாசங்கள்	21
v) சிறுவனையாட்டுக்கள்	26
vi) பெருவனையாட்டுக்கள் அடிப்படைத்திறன்கள்	32

### பகுதி II

i) மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள்	42
ii) பொதுவான ஆயத்தங்கள்	44
iii) மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள்	53
1. சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்	
2. மைதான நிகழ்ச்சிகள்	

# தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை

## I இலகு

- |    |                             |      |
|----|-----------------------------|------|
| 1  | சென்னை பல்கலைக்கழகம்        | 1950 |
| 2  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1951 |
| 3  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1952 |
| 4  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1953 |
| 5  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1954 |
| 6  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1955 |
| 7  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1956 |
| 8  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1957 |
| 9  | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1958 |
| 10 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1959 |

## II இலகு

- |    |                             |      |
|----|-----------------------------|------|
| 11 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1960 |
| 12 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1961 |
| 13 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1962 |
| 14 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1963 |
| 15 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1964 |
| 16 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1965 |
| 17 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1966 |
| 18 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1967 |
| 19 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1968 |
| 20 | தமிழ் மொழி அறிஞர் கருத்துரை | 1969 |



## அதிகாரம் 1

### உடற்கல்விப் பாடங்கள்

ஒருவரின் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தவும் அறிவைப் பெருக்கவும் உடற்கல்வி நிகழ்ச்சிகள் வழிவகுக்கின்றமையால் அவை பொதுக் கல்வியின் ஒரு பிரதான அம்சமாக அமைகின்றன. உடல் முயற்சிகளின் மூலம் உடல் விருத்தியையும் கல்வி விருத்தியையும் வளர்க்க முற்படுபவர்களுக்கு உடல் முயற்சிகள் ஒருஆயுதமாக (கருவிகளாக) அமைகின்றன.

ஒருவன் முழு மனிதனாகுவதற்கும், வாழ்க்கையில் மன நிறைவை எய்துவதற்கும், குதூகலமாக இருக்கவும், வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவும் கற்றுக் கொடுப்பதையே முதல் நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும். உடல் வலுவையும் சக்தியையும், உடல் வளர்ச்சியையும், உடற்திறனையும் வளர்ப்பதுதான் உடற்கல்வியின் நோக்கமல்ல.

பொதுக்கல்வியின் விழுமியங்களான நற்பண்பு, கட்டுப்பாடு, கீழ்ப்படிவு, நேர்மை, விட்டுக்கொடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை, போன்ற பிரதான பண்புகளை வளர்க்க உடற்கல்வி பெரிதும் உதவுகின்றது. எனவே உடற்கல்வி பொதுக் கல்வியின் இணைபிரியாத அம்சமாக விளங்குகின்றது.

விளையாட்டுக்களைப் பழக்குவது, அப்பியாசங்களைச் செய்விப்பது, மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளைக் கற்றுக் கொடுப்பதுதான் உடற்கல்விப் பாடங்கள் அல்ல. உடல் முயற்சிகளின் மூலம் ஒருவரின் ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும் வெளிக்கொணர்வதற்கு அளிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களே உடற்கல்விப் பாடமாக இருத்தல் வேண்டும்.

எனவே ஏனைய பாடங்களைப் போன்று நன்கு திட்டமிட்டு மிகவும் அவதானத்துடன் நடாத்தப்படுதல் வேண்டும். நன்கு திட்டமிடாது விரும்பியபடி பங்கு கொள்வதால் நற்பண்புகள் தானாகவே வளர்ந்துவிடாது. நற்பண்புகள், தலைமைத்துவம், ஆளுமை போன்றவற்றை மாணவர்களில் வளர்க்க முறைமையான ஆசிரியர் வழிகாட்டல் அவசியம்.

**உடற்கல்வி மாதிரிப்பாடம்: பொது:-**

**பகுதிகள்:-**

- (i) ஆரம்பமுயற்சி அல்லது வெப்பமூட்டும் நிகழ்ச்சிகள்
- (ii) வழமையான அப்பியாசங்கள்
- (iii) விசேட நிகழ்ச்சிகள்:-
  - 1) திறன் கற்றல்
  - 2) குழு முயற்சி
- iv) மகிழ்வூட்டும் படிமுறை விளையாட்டுக்கள்
- (v) அணிகலைதல்

**பகுதி (I) ஆரம்பமுயற்சி:-**

இப்பகுதியில் மாணவர்களுக்கு உற்சாகமூட்டக்கூடிய தும், சுவர்ச்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமான நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்ந்து வயதுக்கேற்ப 3-5 நிமிடங்கட்கு நடத்துதல் வேண்டும்.

இந்நிகழ்ச்சிகள் பெருந்தசை நார்களுக்கு வலுவூட்டக்கூடியதாக அமைதல் வேண்டும். பிரதான இரண்டு நோக்கங்களை நிறைவேற்ற வேண்டும்.

- 1) உடல் ரீதியான தயார்நிலை.
- 2) உள ரீதியான தயார்நிலை.

பின்வரும் நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றை வயதிற்கேற்ப தெரிவு செய்து நடத்தலாம்.

- 1) இயற்கையான நடை, ஓட்டம், பாய்தல், துள்ளல், கெந்துதல், தள்ளுதல், இழுத்தல், எறிதல் போன்றன.

- 2) அணிநடை:- விதம்விதமான முறைகளிலும் அமைப்புகளாகவும் நடத்தலாம். இரட்டிப்பில் ஓடுதல்போன்றவை.
- 3) இருவர், மூவராகச் சேர்ந்து செய்யும் துணுக்குகளும் துள்ளல்களும்.
- 4) மிருகங்கள், வாகனங்கள், பறவைகள் போன்று பாவனை செய்தல்.
- 5) தாள வய அப்பியாசங்கள் உ+ம்:- கோலாட்டம், கும்மி, கிராமிய நடனங்கள் போன்றன.
- 6) தலைவரைப் பின்பற்றுதல். அதாவது முன்னே செல்பவர் செய்வதுபோற் பார்த்துச்செய்தல்.
- 7) மாற்றி அமைத்த நிகழ்ச்சிகள்:- தடை தாண்டல், முன்குனிந்து நிற்பவருக்கு மேலால் பாய்வது போன்றவை.
- 8) பல்வேறு அஞ்சல் நிகழ்ச்சிகள்.
- 9) சிறு விளையாட்டுக்கள்.

### பகுதி ii வழமையான அப்பியாசங்கள்:-

இலங்கையில் உடற்கல்வி ஆரம்பிக்கப்பட்ட காலங்களில் இப்பகுதியைப் படையிலிருந்து விலகியவர்களைக் கொண்டு பாடசாலைப் புறவேலைகளில் ஒன்றாக நடத்தப்பட்டது. நீண்டநேரம் தொடர்ந்து செய்வதற்கு இது ஒரு மகிழ்வுடனும் நிகழ்ச்சியும்ல்ல. இவ்வப்பியாசங்களின் நன்மை கருதி இன்று நாம் இப்பாடத்தில் 6-7 நிமிடங்களுக்கு இப்பகுதியை நடத்தி வருகின்றோம். இவ்வப்பியாசங்களை ஈடு செய் அப்பியாசங்கள் என்று சொல்கின்றோம். இச் சொல்லே இதனை நன்கு விளக்குகின்றது.

### இதன் பயன்கள்:-

- 1) குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்ய உதவுகின்றது.



- 2) உடலைப் பூரணமாக அபிவிருத்தி செய்து பேணிப் பாதுகாக்க வல்லது.
- 3) கவனத்தை சித்தத்தின் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது.
- 4) தசைகளின் ஒத்திசைவை வளர்க்கின்றது.
- 5) மொத்தத்தில் கட்டளைகளுக்கு சரிவர இயங்க தூண்டப்படுகின்றது.

எனவே இவ்வப்பியாசங்களைக் கட்டளைகட்கு ஒருமித்தும், துரிதமாகவும் செய்தல் அவசியம். தலை, கைகள், கால்கள் இடுப்பு அப்பியாசப்படக்கூடிய வகையில் பெருந்தசை நார்கட்கு வலுவான அப்பியாசங்களைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

### பகுதி iii (1) திறன் கற்பித்தல்:-

மாணவன் ஒருவன் பாடசலைக்கு வருவதும் பாடத்திற் பங்குகொள்வதும், ஒரு புது அறிவையோ திறனையோ கற்றுப்போவதற்கு என்பதனை மனதிற் கொள்ள வேண்டும் எனவே பிள்ளைகளின் விருப்பைக் கூட்டக்கூடிய ஒரு புது விடயத்தைக் கற்றுக் கொடுத்தல் அவசியம். இதை நிறைவேற்றப்பாட வந்தானத்திற் உள்ள விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளின் ஆலகினை ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு அலகினைக் கற்பித்தல் வேண்டும். இதற்கு 5-7 நிமிடங்களை எடுக்கலாம்.

#### 2) குழு முயற்சி:- 5-6 நிமிடங்கள்.

மாணவர் தொகைக்கேற்ப குழுக்களாகப் பிரித்து அன்று கற்ற திறனை ஒரு குழு ஆசிரியரின் நேரடி மேற்பார்வையில் செய்ய ஏனைய குழுக்கள் மாணவத் தலைவரின் கீழ் இதற்கு முன்பு கற்ற திறன்களில் மீட்டற் பயிற்சியில் ஈடுபடுவர். அன்று கற்ற திறனில் சகல குழுக்களும் பங்கு கொள்ளும்வரை சுழற்சி முறையில் நடத்தப்படுதல் வேண்டும்.



**பகுதி iv மகிழ்வுட்டும் படிமுறை விளையாட்டுக்கள்:-**

மாணவர்கள் விருப்புடன் பங்குபற்றக்கூடியதாக அன்று கற்ற திறனில் பயிற்சி பெறக்கூடியதாக படிமுறை விளையாட்டுகளை நன்கு திட்டமிட்டுச் சிறந்த மேற்பார்வையுடன் நடத்தப்படுதல் வேண்டும். இதை ஒரு போட்டியாக நடத்தலாம். இவ்வேளையில் மகிழ்ச்சி, நேர்மை, விளையாட்டுப்பான்மை, தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, தனித்துவம் போன்ற பண்புகள் வளர இவ்வனுபவங்கள் துணைபுரிய வேண்டும். இதற்கு 15-16 நிமிடங்களை ஒதுக்கலாம்.

**பகுதி v அணி கலைதல் :- 2-3 நிமிடங்கள்.**

இதன் பிரதான நோக்கம் மாணவர்கள் எப்பகுதியில் நின்றாலும் அவர்களை ஒன்றுகூட்டி அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் அடுத்தபாடத்திற்கு முன்கூட்டியே அனுப்பி வைப்பதேயாகும். இதைசெயற்படுத்தப் பாடம் முடிவடைவதற்கு 5 நிமிடங்கட்கு முன்பு உபகரணங்கள் போன்றவற்றைச் சீர்செய்தபின் அணிவகுத்து வெளியேறல் வேண்டும்.

**விசேட உடற்கல்விப் பாடம்**

விசேட பாடத்தை மெய்வன்மைப் போட்டிக் காலங்களில் அல்லது பெருவிளையாட்டுப் போட்டிகள் நடைபெறுங் காலங்களில் திறன்களிலும் உத்திகளிலும் பயிற்சியளிக்கும் நோக்கத்தோடு நடத்தப்படுகிறது. இப்பாடத்தை நடைமுறைப்படுத்த நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ற ஆரம்ப முயற்சியுடன் அடிப்படைத் திறன்கள் கொண்ட படிமுறை விளையாட்டுக்களுடன் ஆரம்பிக்கலாம். அடுத்து நுட்பங்கள், உத்திகள், விதிமுறைகள் என்பனவற்றைப் போதிக்கலாம்.

இப்பாடத்தில்:- (1) குறிப்பிட்ட தசைகளை விருத்தி செய்வதற்கான ஆரம்ப நிகழ்ச்சிகளைக் கொடுத்தல் முக்கியம்.

(2) அடிப்படைத் திறன்களை விளக்குதல் செய்து கரட்டுதல், பயிற்றுதல் போன்றவற்றில் தனிக்கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும்.

(3) சிறு குழுக்களாகப் பிரித்துப் போட்டியிடுதல், திருத்துதல், வழம்படுத்துதல் முதலியன நடைபெறுதல் வேண்டும்.

(4) அணி கலைதல்.

மாற்றி அமைத்த பாடம்:-

தவிர்க்க முடியாத காரணத்தாற் திட்டமிட்டபடி பாடத்தை நடத்த நேரம் போதாதவிடத்துப் பாடத்தை மாற்றி அமைத்து நடத்துதல். எப்படியாயினும் பின்வரும் பகுதிகளைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

(1) ஆரம்ப முயற்சி.

(2) மகிழ்வூட்டும் நிகழ்ச்சிகள்.

(3) அணி கலைதல்.

ஏனைய பகுதிகளையும் நடத்துவது விரும்பத்தக்கதாயினும் ஆசிரியர் இந்தவிடத்து ஏற்றதைச் செய்து மாணவர்களின் விருப்பைப் பூர்த்தி செய்தல் மேலானது.

## அதிகாரம் 2

உடற்கல்விப் பாடத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்

(i) ஆரம்பமுயற்சி:- கட்டளை:-

வகுப்(பில்) வரிசையாக நில்

ஆசிரியர் மாணவர்கள் பக்கம் பக்கமாக வரிசையாக (வலப்புறம், உயரம் குறைந்தவர்கள்) நின்றல் வேண்டும்.

**அடுத்த கட்டளை:-** இடுப்பிற் கை வைத்து இடம் எடு.

இரு கைகள் என்று சொல்லாதபடியால் வலது கையை மாத்திரம் வைத்து இடம் எடுத்தல் வேண்டும்.

நிமிர்ந்து நில்

வலம் பார்த்து வரிசை திருத்-து

பார்வை முன்

இலகுவாய் நில்

இவ்வேளையில் அடுத்து நடத்தவுள்ள ஆரம்ப முயற்சி பற்றிச் சுருக்கமாக விளக்கி உடனே நிமிர்ந்து நில், எனும் கட்டளையுடன் ஆரம்பித்தல் வேண்டும். நிகழ்ச்சி முடிவுற்ற தும் மறுபடியும் இதே கட்டளைகளைப் பிறப்பித்து அடுத்து நடத்தப்போகும் வழமையான அப்பியாசத்தை ஆரம்பிக்க லாம்.

**ii வழமையான அப்பியாசம்:-**

மேற்குறிப்பிட்ட கட்டளைகளைக் கொடுத்து வரிசைப் படுத்தியபின் பின்வரும் கட்டளை கொடுத்தல் வேண்டும்.

கட்டளை:- வலமிருந்து 3 இல் அல்லது 4 இல் எண் எடு

ஒன்று எண்ணியவர்கள் நின்ற இடத்திலேயே நிற்க இரண்டு எண்ணியவர்கள் 2 கவடுகளும், மூன்று 4 கவடுகளும், நாலு 6 கவடுகளும் முன்னே வைத்து வரிசை பிரித்தல். இடது காலில் ஆரம்பித்தல்.

கட்டளை:- வரிசை பிரி 1-2-3-4-5-6-7

5/7 எண்ணிக்கைக்கு இரு கால்களும் ஒன்று சேரும்.

**கட்டளை:-** வலம் பார்த்து வரிசை திருத்து

பார்வை முன்

இலகுவாய் நில்



வகுப்பு சிறிதாக இருந்தால் ஆசிரியர் சற்று முன்னே நின்று சகல மாணவர்களையும் பார்த்து அப்பியாசத்தைக் காட்டிக் கொடுக்கலாம்.

வகுப்புப் பெரிதாக இருந்தால் அரைவலம் திரும்பு என்ற கட்டளையைக் கொடுத்து ஆசிரியர் வலது மூலையில் நின்று சகல மாணவர்களையும் பார்த்துக் காட்டிக்கொடுக்கலாம். மாணவர்களை இலகுவாக நிற்கவைத்து ஒரு அப்பியாசத்தைச் சுருக்கமாக விளக்கிச் செய்து காட்டி பின் மாணவர்களைக் கொண்டு செய்வித்தல் வேண்டும். அப்பியாசங்கள் 2-4-8 எண் அப்பியாசங்களாக இருத்தல் வேண்டும். 2-4 எண்ணிக்கை அப்பியாசங்கள் இலகுவானதாக இருக்கும்.

2 எண் அப் உ-ம்:-

ஒண் (1) துள்ளி இருகால்கள் இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டல். (உள்ளங்கைகள் கீழ்ப் பார்த்து)

இரண் (2) ஆரம்பநிலை.

4 எண் அப் உ-ம்:-

ஒண் (1) இடது கால் முன் வைத்து-இரு கைகளும் முன் நீட்டல் (உள்ளவகைகள் ஒன்றை யொன்று பார்த்து)

(2) இடது காலை மடித்து முன் உயர்த்தி இரு கைகளும் மேல் உயர்த்துதல்

(3) ஒன்றின் நிலை

(4) ஆரம்ப நிலை

அப்பியாசங்கள் எப்பொழுதும் இடது கால், இடதுகை, இடது பக்கத்தில் என்ற ஒழுங்கில் ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இடதுகாலில் தொடர்ந்து பின் வலது காலிலும் தொடர்ந்து செய்த பின்பு இடது காலிலும் வலது காலிலும் மாறி மாறிச் செய்த முடித்தல் வேண்டும். ஏனைய அப்பியாசங்களுக்கும் இம் முறையைப் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.



**கட்டளை:-** நிமிர்ந்து நில - அப்பியாசம் தொடங்கு அப்பியாசங்களை 1-2-3-4: 1-2-3-4: 1-2-3-4 என்ற தாளத்திற்கு அல்லது 1-2-3-4-5-6-7-8-8-7-6-5-4-3 வகுப் தரி என்று தரிப்பதற்கும்

1-2 3-4-5-6-7-8-8-7-6-5-4-3 மற்றது - மாற்று என்று அடுத்த அப்பியாசத்தைத் தொடர்வதற்கும் தாளம் தவறாறு கட்டளை கொடுக்கலாம். மேலும் இதே பிரகாரம் கைகள்-இடுப்பு-கால்- கர் சமநிலை அப்பியாசங்களைக் கற்பித்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் செய்ததும் கற்ற எல்லா அப்பியாசங்களையும் தொடர்ச்சியாகச் செய்தல் வேண்டும்.

**அடுத்த கட்டளை:-** வகுப் பின் திரும்-பு

வரிசைர் 4 வரிசையாகப் பிரித்திருப்பின் 4 வது வரிசை முதலில் 1,-2 என்ற எண்ணிக்கைக்கு முன் நடந்து 3 ஆவதும் 4 ஆவது வரிசையையும் 3-4 என்ற எண்ணிக்கைக்கு ஒருமித்தும் 5-6-7 என்ற எண்ணிக்கைக்கு 2-3-4 ஆவது வரிசையில் நின்றவர்கள் முன் வரிசையுடன் சேர்தல் வேண்டும்.

**அடுத்த கட்டளை:-** பின் திரும்-பு

இக் கட்டளையுடன் சகலரும் முன்பிருந்தது போல் ஆசிரியர் முன் வரிசையாக நிற்பர்.

அப்பியாசங்கள் செய்வதற்கு வரிசை பிரிக்க வேறுமுறைகளையும் பின்பற்றலாம்.

வரிசையாக நிற்கும் மாணவர்களை மூன்று வரிசையாகப் பிரிக்க ஒன்று எண்ணியவர்கள் நிற்க இரண்டு எண்ணியவர்கள் 2 அடி முன்னும் மூன்று எண்ணியவர்கள் 2 அடி பின்னும் எடுத்துப் பிரிக்கலாம்.

மாணவர்களை நிரையில் நிறுத்தி (ஒருவர் பின் ஒருவர்) இடப்புறமாக 3 இல் 4 இல் நிரை எடுத்து இரு கை நீட்டி இடம் எடுத்து அப்பியாசங்களை செய்தல், நேரத்தை அதிகம் செலவிடாமல் விரும்பிய வடிவங்களை அமைத்துச் செய்யலாம். எத்திசையில் நின்றும் இரு கைகளும் கால்களும் நீட்டி அப்பியாசம் செய்யக்கூடியதாக இருத்தல் அவசியம்.

அப்பியாசங்களைக் கற்பிக்கும் பொழுது பிரதானமான உடல் நிலைகளை அழுத்தியும் செய்து காட்டியும் சுருக்கமாக விளக்கியும் கற்பித்தல் சிறந்தது. பொதுவான அறிவுறுத்தல்களை நிறுத்தி வைத்தும் கற்பித்தல் வேண்டும். ஏனென்ற கஷ்டமான நிலையில் நீண்டநேரம் நிற்கமுடியாது. ஒருவரின் தவறைத் திருத்துவதற்காக எல்லா மாணவர்களையும் கஷ்டமான நிலையில் வைத்திருப்பின் பொறுமையை இழந்து விடுவார்கள்.

பின்வரும் சொற்பதங்களைப்பாவித்தல் நன்று.

விரல்கள் ஒன்று சேர்ந்து - உள்ளங்கைகள், ஒன்றை ஒன்று பார்த்து - கைகள் சமாந்தரமாக உள்ளங்கைகள் கீழ்ப்பார்த்து-முடிங்கால் மடியாது - குதிக்கால்களை உயர்த்தி - குனிந்து வலம் - இடம்.

விரைவாகச் செய்வது முக்கியமல்ல. சீராகவும் ஒருமித்தும், அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் செய்வதிற் கவனம் செலுத்தப்படுதல் அவசியம். அப்பியாசங்களைக் கற்பிக்கும் பொழுது கவனிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள்:-

(1) ஆசிரியர் எல்லோரையும் மாணவர்கள் ஆசிரியரையும் பார்க்கும் வண்ணம் தூர நிற்கல் வேண்டும்.

(2) செய்து காட்டும் பொழுது பின்புறம் திரும்பிக் காட்டிக்கொடுத்தலாகாது.

(3) இடது காலில் செய்வதற்கு எதிர் நின்று வலது காலில் செய்தும் - இடது கைக்கு வலது கையாலும் - இடம் திரும்புதலுக்கு வலம் திரும்பியும் எதிர் மாறாகச் செய்து காட்டுதல் நன்று

(4) 4 எண் அப்பியாசமாயின் ஒரு முறை செய்து காட்டியீண்டும் என்று சொன்னாற் போதும். இடது காலிற் செய்தால் அதே போன்று வலது காலிலும் என்று சொல்லவும்.

(5) கட்டளைகளைக் கேட்டுச் செய்யப் பழக்குதல் முக்கியம். கட்டளைக்கு செய்ய விடக்கூடாது.



(6) கட்டளைகள் உரப்பாகவும், தெளிவாகவும் இருத்தல் வேண்டும். செய்யுங்கோ பார்ப்போம் - திரும்புங்கோ - நில்லுங்கோ என்பதை விடுத்து செய்-திரும்பு - நில் - கைவிடு போன்ற கட்டளையைப் பாவிக்கவும்.

**பகுதி iii (அ) திறன் கற்றல்:- 5-6 நிமிடங்கள்**

இவ்வேளையிற் சகல மாணவர்களும் ஆசிரியரைப் பார்க்கவும். ஆசிரியர் மாணவர்களைப் பார்க்கக்கூடியதாக அரைவட்டமாக முன் இலகுவான நிலையிலும் பின் செளகரியமாகவும் நிறுத்தி (செளகரியமாக என்னும் பொது கால்களை நகர்த்தாது கைகளைத் தளர்த்தி நிறற்றல்) பாடத்தை ஆரம்பிக்கலாம். இப் பகுதியில் பாடவிதானத்தில் உள்ள ஒரு அலகை எடுத்து அதிலுள்ள திறனை விளக்கப் பின் செய்து காட்டி - வலியுறுத்த வேண்டியவற்றை வலியுறுத்தி 2 - 3 மாணவர்களைக் கொண்டு செய்து பார்த்து தவறுகளைத் திருத்தித் திருப்தி கண்டதும் மீண்டும் குழுநிலையில் வைத்து மேலும் கவனிக்கலாம்.

**(ஆ) குழு முயற்சி:- 5-6 நிமிடங்கள்.**

மாணவர்களின் தொகைக்கீழ்ப் இரண்டாகவோ மூன்றாகவோ பிரித்து ஒரு குழு அன்று கற்ற திறனை ஆசிரியரின் மேற்பார்வையில் கற்க ஏனைய குழுக்கள் மாணவத் தலைவரின் கீழ் முன்பு கற்ற திறன்களில் பயிற்சிபெறுதல் வேண்டும். சுற்று முறையில் சகல குழுக்களும் அன்று கற்ற திறனிற் பயிற்சியைப் பெறுவர். இம்முறையால்:-

- (1) நேரம் வீணாகுவதில்லை.
- (2) உபகரணம் இல்லை என்ற குறை இருக்காது.
- (3) தனிக்கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.
- (4) சிறு குழுக்களாக இருக்கும் பொழுது கட்டுப்படுத்துதல் இலகுவாகும்.
- (5) எல்லோரும் ஈடுபட்டுக்கொண்டேயிருப்பர்.

### பகுதி IV மகிழ்வூட்டும் படிமுறை விளையாட்டுக்கள்

கற்பித்த திறனில் ஒரு மதிப்பீட்டை நடத்துவதுதான் இதன் பிரதான நோக்கம். எனவே கற்ற திறனிலேயே ஒரு படிமுறை விளையாட்டை அமைத்து மாணவர்கள் விருப்பமும் சுயமாகவும் பங்கு கொள்ளக் கூடியதாக ஒரு போட்டியாக நடத்தலாம்.

போட்டிகளாயின் குழுக்கள் சம பலத்துடனும் சம எண்ணிக்கையுடனும் இருத்தல் அவசியம். சோர்வடையின் உடன் நிறுத்தி மாற்றி அமைத்தல் நன்று. தீர்ப்புகள் சரியானதாகவும் பாடுபாடற்றதாகவும் இருத்தல் அவசியம். தனி ஆற்றல்சளை வெளிக்கொணர்தல் வேண்டும்.

### பகுதி V — அணி கலைதல் 2-3 நிமிடங்கள்

கட்டளைகள்:- வகுப்பு:- வரிசையாய் நில்- இடுப்பிற் கை வைத்து இடம் எடு- வலம் பார்த்து வரிசை சீர் செய் பார்வை முன் இலகுவாய் நில். இவ்வேளையில் அணி கலைவதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைச் சொல்லி நிமிர்ந்து நில் என்ற கட்டளைக்குப் பின் அணிகலை: என்றதும் மாணவர்கள் வெளியேறுதல் வேண்டும்.

பாடங்கள் எப்படி நடைபெற்றாலும் இந்த நடைமுறையைப் பின்பற்றுதல் கட்டுப்பாட்டையும் ஒழுங்கையும் நிலை நாட்ட அவசியம் என்பதை உணர்ந்து நடத்துதல் வேண்டும்.

### கலைச் சொற்கள்

அங்கிலப்பதம்

தமிழ்ப்பதம்

CLASS - FALL - IN ATTEN - TION RIGHT - DRESS STAND - AT EASE HANDS ON HIPS - RIGHT - DRESS	வகுப்பு - வரிசையா - நில் நிமிர்ந்து -நில் வலம்பார்த்து வரிசை திருத்தி இலகுவாய் - நில் இடுப்பிற் கைவைத்து வரிசை திருத்து
---	--



ஆங்கிலப்பதம்	தமிழ்ப்பதம்
BY THE RIGHT IN FOURS-NUMBER OPEN - ORDER FORWARD-MARCH CLOSE-ORDER FORWARD - MARCH EYES FRONT RIGHT TURN LEFT TURN ABOUT - TURN	வலம்ருந்து நாலில் எண் எடு  வரிசை பிரி  வரிசை சேர் பார்வை முன் வலம் திரும்பு இடம் திரும்பு பின் திரும்பு

## அதிகாரம் 3

### அணிநடை

அணிநடையை நல்லமுறையிற் செய்வோமாகில் உடலை ஒய்யாரமாகவும் கம்பீரமாகவும் இலேசாகவும் கொண்டு செல்ல முடியும். இதனாற் கால், தசைகள், இடுப்பு, முழங்கால்கள், காற் குழைச்சுகள் போன்றவற்றை வலுவூட்ட முடிகின்றது.

இதன் பயன்கள்:-

- 1) உடலை இலேசாக எடுத்துச் செல்லமுடிகிறது.
- 2) கட்டளைகளுக்குத் தொழிற்படுதல்.
- 3) கீழ்ப்படிவு.
- 4) கட்டுப்பாடு.
- 5) குழு உணர்ச்சி.
- 6) தாள நயம்.
- 7) ஒழுங்கைப் பேணுதல்.
- 8) தலைவருக்கு கட்டுப்படுதல்.

கற்பிக்கும் முறை:-

- 1) முழுமையாகச் செய்து காட்டுதல்.
- 2) சிறுவிளக்கத்துடன் எண்ணிக்கைக்குச் செய்தல்.
- 3) தனித்தும் சேர்ந்தும் எண்ணிக்கைக்குச் செய்தல்.
- 4) மனதிற்குள் எண்ணி, எண்ணிக்கைக்குச் செய்தல்.
- 5) கால் அடிகளைச் சீர்செய்தும் கைகளை வீசியும் உடலை நேர்த்தியாகவும் எடுத்துச் செல்லல்.

- 6) இடது காலின் அசைவு உறுதியானதாக இருத்தல்.
- 7) தாளத்தைப்பேணி அணியை ஒருமைப்படுத்தவும் தூண்டவும் வேண்டும்.

மெதுவான நடை 70 அடிகள் 1 நிமிடத்திற்கு.  
 விரைவான நடை 130 அடிகள் 1 நிமிடத்திற்கு  
 இரட்டிப்பில் 180 அடிகள் 1 நிமிடத்திற்கு

### அடிப்படை நிலைகள்

**நிமிர்ந்து - நில்:-** குதிக்கால்களை ஒன்று சேர்த்து பாதங்களை V வடிவத்தில் வைத்து நின்றல். கைகளைப் பக்கத்திற்கு இயற்கையாகத் தொங்க விட்டு, விரல்களை நீட்டியோ சற்று மடித்தோ தொடைகளைத் தொட்டவண்ணம் வைத்திருத்தல். உடலை நிமிர்த்தியும், மார்பை உயர்த்தியும், வயிற்றை உள் இடித்தும், நாடி உள்ளும், கழுத்தும் பார்வையும் நேராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

**இலகுவாய்-நில்:-** இடது காலை 8" - 12" பக்கமாக வைத்துக்கைகளைப் பின் எடுத்து வலதுகையின் பின்புறத்தை இடது கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துப்பற்றி கைகளை நீட்டி உடலுடன் ஒட்டியபடி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

**வலம் திரும்புதல்:-** இரண்டு எண்ணிக்கைக்குத் திரும்புதல். வலம் திரும்பு ஒண்:- வலக்காலைக் குதிக்காலில்  $\frac{1}{4}$  வட்டம் சுழற்றி வலம் திரும்பி, இடக்காலைக்கு தியை உயர்த்தி முன்பாதத்தில் நின்றல். கைகளை வீசாது உடலுடன் ஒட்டியவாறு வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

**இரண்-டு:-** இடது காலைத் தூக்கி வலக்காலுக்குப் பக்கமாக வைத்து நின்றல் வேண்டும்.

**பின் திரும்பு:-** இரண்டு எண்ணிக்கைகளுக்கு திரும்புதல் வேண்டும். முன்பு  $\frac{1}{4}$  வட்டம் சுழன்றது இதற்கு  $\frac{1}{2}$  வட்டம் சுழன்று பின் திரும்புதல் வேண்டும்.



இடம் திரும்பு:-வலம் திரும்பியது போல் இரண்டு எண்ணிக்கைக்கு எதிர்மாறாகத் திரும்புதல் வேண்டும்.

காலம் குறித்தல்:- காலம் குறி என்றதும் இடது காலை முதலில் தூக்கி 6" வரை முன் உயர்த்தி (பெருவிரல் கீழ்ப்பார்த்து) இடம் எனும் போது நிலத்தைத் தொடுதல் வேண்டும். அடுத்துவலதுகாலையும் இதே விதம் உயர்த்தி வலம் எனும் போது நிலத்தைத் தொடுதல் வேண்டும். இரு கால் களும் சமனாக உயர்த்தப்படுதல் வேண்டும். மதவில் பெருவிரலும் பின்பு குதிக்காலும் நிலம்படுதல் வேண்டும். இடம்-வலம் சொல்லி தாளத்திற்குச் செய்விக்க முடியும். இடம் எனும் பொழுது சற்று உரத்தும் வலம் எனும் பொழுது தாழ்த்தியும் சொல்லலாம். நிமிடத்திற்கு 120 அடி வீதம் மிதித்தல் வேண்டும்.

காலம் குறித்தலின் வலம் திரும்புதல்:-

கட்டளை:- வலம் திரும்பு ஒண்: கட்டளை, வலது கால் நிலம் படும்போது கொடுபடல் வேண்டும். கட்டளை கிடைத்ததும் இடது காலைக்  $\frac{1}{2}$  வட்டம் திரும்பி வலப்புறமாக வைத்து இரண்:- என்ற கட்டளைக்கு வலது காலை இடது காலுக்குப் பக்கமாக வைத்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து இடம்-வலம் சொல்லுதல் வேண்டும்.

காலம் குறித்தலில் இடம் திரும்புதல்:-

வலம் திரும்பியதற்கு எதிர்மாறாக செய்தல்

காலம் குறித்தலிற் பின் திரும்புதல்:-

நாலு எண்களுக்குத் திரும்புதல்.

பின் திரும்பு ஒண்: வலம் திரும்பியது போன்று  $\frac{1}{2}$  வட்டம் திரும்பி பின் புறம் பார்த்துக் காலம் குறித்தவைத் தொடர் தல் வேண்டும்.

காலம் குறித்தலிற் தரித்தல்:-

கட்டளை வகுப்பு-பு தரி: கட்டளை வலது கால் நிலம்படும் போது தொடுதல் வேண்டும். இருஎண்களுக்குத் தரித்தல், வகுப்பு-தரி-ஒண்:- இடது கால் நிலத்தில் மிதித்து நிற்க.



இரண் என்றதும் வலது கால் பக்கமாக வைத்துத் தரித்தல் வேண்டும்.

காலம் குறித்தலில் அடி மாற்றுதல்:-

தவறாக அடி வைப்பின் தவறைத் திருத்துவதற்கு மிதித்த காலால்த் தொடர்ந்தும் மிதித்தல் வேண்டும்.

அணிநடையில் முன்னே செல்லுதல்:-

கட்டளை முன்னே செல் இக் கட்டளையைக் காலம் குறித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது அல்லது தரித்து நிற்கும் பொழுது கொடுக்கலாம். கட்டளை கிடைத்ததும் சகலரும் இடது காலை நீட்டி முதலில் குதிக்கால் நிலம் படக்கூடிய தாகவும் அடுத்துப் பாதமும் நிலம் படுதல் வேண்டும் அதே நேரத்தில் வலது கை மடியாது. முன் நீட்டியிருத்தல் வேண்டும். இதே பிரகாரம் வலது காலுக்கு இடது கையை முன் வீசி நடத்தல் வேண்டும். இடம்-வலம் சொல்லித் தாளத் திற்கு நடக்கச் செய்தல் வேண்டும். கைகளைத் தோள் மட்டத்திற்கு வீசி கால்களை மடியாது நீட்டியும் உடலை நிமிர்த்தி நேராகவும் கம்பீரமாகவும் நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

முன்னே செல்லும் பொழுது அடி மாற்றுதல்:-

நடக்கும் பொழுது இடது காலுக்குப் பதில் வலது கால் நிலம் படுமாயின் முன் எடுத்த காலை யே தொடர்ந்தும் முன் வைத்துத் தவறைத் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

முன்னே செல்லும் பொழுது திற்றல்:-

கட்டளை வகுப்பு தரி. வலது கால் நிலம்படும்பொழுது கட்டளையிடுதல் வேண்டும். இருஎண்ணிக்கைகளுக்குத் தரித்தல். ஒண்:- இடது கால் குறுகிய அடியை முன் வைத்தல்.

இரண்:- வலது கால் சற்று உயர்த்தி இடது காலுக்குப் பக்கம் மிதித்துக் கைகளை நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருப்பது போன்று விசாது வைத்துத் தரித்தல் வேண்டும்.

அணியாகச் செல்லும் பொழுது மரியாதை செலுத்துதல்:-

முன் வரிசையில் வலது பக்கத்தில் நிற்பவர் நேரே பார்த்து அணியை நேராகக் கூட்டிச்செல்ல ஏனையோர் வலம் பார்த்து எல்லோரும் கைகளை வீசி மரியாதை செலுத்துவர்.

அணியாகச் செல்லும் பொழுது வலம் திரும்புதல்:-

கட்டளை:- அணி வலம் திரும்பு

இடது கால் நிலம்படும் பொழுது கட்டளை கிடைத்தல் வேண்டும். வலது காலாற் குறுகிய அடி முன் வைத்து இடது காலை வலது காலுக்கு முன் வலம்புறம் திருப்பிவைத்துச் சுழன்று வலம் திரும்பி நடத்தல் வேண்டும்.

கட்டளை:- அணி இடம் திரும்பு:-

வலது கால் நிலம்படும் பொழுது கட்டளை இடுதல் வேண்டும். வலம் திரும்புவதற்கு மேற்கொண்டதற்கு எதிர் மாறாகச் செய்தல் வேண்டும்.

கட்டளை:- அணி பின் திரும்பு:-

கட்டளை வலது கால் நிலம்படும் பொழுது கொடுத்தல் நாலு எண்ணிக்கைக்கு செய்தல்.

ஒண்:- இடது காலால் அடி வைத்தல்.

இரண்:- வலது காலால் குறுகிய அடிவைத்து இடைவெளியைக் குறைத்தல்

முண்:- இடது காலை  $\frac{1}{2}$  வட்டம் திரும்பு வலது காலிற் சுழல்தல்.

நால்:- தாமதியாது வலது காலை முன் வைத்து தொடர்ந்து செல்லுதல்.



அணியாகச் செல்லும் பொழுது வளைந்து திரும்புதல்:-

இடம் திரும்புவதாயின் முன் வரிசையில் இடது பக்கம் இருப்பவர் நின்ற இடத்தில்  $\frac{1}{2}$  வட்டமும் அடுத்து - அடுத்து நிற்பவர்கள் சிறு  $\frac{1}{4}$  வட்டமும் சற்றுப் பெரிய  $\frac{1}{2}$  வட்டமுமாகச் சுழன்று நோக்க வந்ததும் ஒருமித்து முன் செல்லுதல். அடுத்த-வரிசையில் உள்ளவர்களும் அந்த இடம் வந்ததும் இதே போன்று வளைந்து திரும்புதல் வேண்டும்.

கொடி கொண்டு செல்லுதல்:-

(1) கொடி கொண்டு செல்பவர் 15' - 20' அணிக்கு முன்னே நின்றல் வேண்டும்.

(2) 8 அடிக்கம்பங்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

(3) கொடிக் கம்பத்தை இடுப்புப்பட்டி அரையில் வலது உள்ளங்கையிற் கீழ் அந்தத்தைத் தாங்கி இடது கையை முகத்துக்கு முன் புறக்கை முகத்தைப் பார்த்த வண்ணம் பிடித்து நின்றல். ( உள்ளங்கை வெளிப்பார்த்து ) கொண்டு செல்லும் போது கொடியை நிமிர்த்தி ஏனையோரைப் போன்று நடத்தல் வேண்டும்.

மரியாதை செலுத்து என்னும் கட்டளைக்கு நேரேபார்த்துக் கொடியை நிலத்திற்கு 60பாகை முன் சாய்த்து நடத்தல். அடிக்கம்பத்தை வலப்பக்கம் எடுத்து பார்வை முன் என்ற கட்டளை கிடைத்ததும் கொடியை நிமிர்த்துதல்.

இரட்டிப்பிற் காலம் குறித்தல்:-

கட்டளை இரட்டிப்பிற் காலம் குறி:-

கைகளை மார்புடன் மடித்து நின்ற இடத்தில் இடம் வலம் சொல்லிக் காலம் குறித்தல். இடம் - வலம் - பின் திரும்புதலுக்கு நின்று காலம் குறித்த பொழுது திரும்பியது போல் 2 எண்ணிக்கைக்கும் 4 எண்ணிக்கைக்கும் திரும்புதல்



வேண்டும். தரிக்கும் பொழுது அதே விதம் தரித்தல் வேண்டும். கைகள் பக்கத்திற்கு நீட்டியிருத்தல் வேண்டும்.

இரட்டிப்பில் ஒடுதல்:-

கட்டளை அணி இரட்டிப்பாய் ஒடு:-

கட்டளை கிடைத்ததும் கைகளை மார்புடன் மடித்து இடது காலுடன் தொடங்கி முழங்கால்களை நன்கு உயர்த்த வரிசையாகத் தாளத்திற்கு ஒடுதல் வேண்டும்.

கம்பீரத் தோற்றம் (எழிற் தோற்றம்)

உடற்கல்வியின் வெற்றியை எடுத்துக் காட்டும் வண்ணம் இத்தோற்றம் அமைந்தள்ளது. நல்ல எழிற் தோற்ற முள்ளவருக்கு தன்னம்பிக்கையும் சுயமரியாதையும் ஆளுமையும் ஏற்படுகிறது. எனவே இதை நன்கு வளர்க்க முயல்வோமாக.

இதன் குணாதிசயங்கள்:-

1 நின்றல்:- (1) உடலை முடிந்தவரை உயர வைத்திருத்தல்.

(2) தலையை நிமிர்த்தி, நாடி உள்ளும் தலை தோள்சுருக்கு மேல் சமனாகவும் கைகளைப் பக்கத்திற்கு தளர்த்தியும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

(3) மார்பு உயர்த்தியும் வயிறு உள் இழுத்தும் இருத்தல் வேண்டும்.

(4) இயற்கையான முள்ளந்தண்டு வளைவுடன் இடுப்பும் ஏற்றவகையாக இருத்தல் வேண்டும்.

(5) முழங்கால்கள் நேராக இருத்தல் வேண்டும்.

(6) உடற்பாரம் முன்னங் காலிலும் குதிக்காலிலும் சமனாகத்தாங்கியும் வெளிப்பாகத்தில் சற்றுக் கூடுதலாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

II நடை:- (1) நடக்கும் ஒவ்வொரு அடி வைப்பிலும் பெரு விரல்கள் முன்னே பார்த்திருத்தல் வேண்டும்.

(2) உடற்பாரம் கூடுதலாகப் பாதத்தின் வெளி விளிம்புகளில் இருத்தல் வேண்டும்.

(3) ஒவ்வொரு அடிவைப்பிலும் உடற்பாரத்தைக் குதிகளிலிருந்து வெளிப்பாதத்தினூடாக பெருவிரல்களுக்கு இலகுவாகக் கடத்துதல் வேண்டும்.

(4) அடிச்சுவடுகள் சற்று இடை விட்ட இரு சமாந்தரக் கோடுகளிற் பதிதல் வேண்டும்.

(5) கால்கள் இடுப்பிலிருந்து முன் பின்னாக நேராக எடுத்துச் செல்லப்படுதல் வேண்டும்.

III ஓட்டம்:- கைகளை மடித்து முன் பின்னாக இடது காலுக்கு வலது கையும் வலது காலுக்கு இடது கையுமாக வீசுதல் வேண்டும். உடற்பாரத்தை எளிதாக விரல்கட்டு கடத்துதல் வேண்டும். கால்களில் இலேசான பாரம் இருக்கக்கூடியதாக மார்பை உயர்த்தி, உடலை நிமிர்த்தித் தளர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

IV இருத்தல்:- (1) உடலை நிமிர்த்தி நேராக இருக்கக் கூடியதாகக் கதிரையின் பின்புறம் இருத்தல்.

(2) காற் தொடை முற்றிலும் பொறுக்கக்கூடியதாக கதிரை ஆழமானதாகவும் முழங்கால்கள் மடிக்கக் கூடியதாகச் சற்று முன்பக்கம் உயர்ந்தும் இருத்தல்.

(3) உடல் முன் வளையாமலும் பின் சாயாமலும் இருக்கக் கூடியதாக மேசை உயர்ந்திருத்தல்.

(4) நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தவாறே மேசையை அணுகக்கூடியவாறு மேசையின் தட்டு அமைத்தல்.

## அதிகாரம் iv

### உடலை வளர்க்கும் சில அப்பியாசங்கள்

பிரதான பயன்கள் :-

- (1) பலம் (2) துரிதம் (3) தாங்குமியப் பு  
(4) தசை இயக்கம் (5) சுயகட்டுப்பாடு (6) துணிவு  
(7) உடற் தகுதியும் பூரண உடல் விருத்தியும்.

1. (1) கைகள் முன் நீட்டல் (உள்ளங்கைகள் ஒன்றை  
யொன்றுபார்த்து)

(2) கைகள் மேல் உயர்த்துதல்

(3) ஒன்றின் நிலை / பக்கம் நீட்டல் (கீழ்பார்த்து)

(4) ஆரம்ப நிலை

விரல்கள் ஒன்று சேர்த்து இருத்தல் வேண்டும்.

2. (1) கைகள் முன் நீட்டி இடது கால் முன் வைத்தல்

(2) கைகள் பக்கம் நீட்டி இடது கால் பக்கம் வைத்  
தல்.

(3) ஒன்றின் நிலை

(4) ஆரம்ப நிலை.

3. (1) கைகள் முன் நீட்டி வலது கால் முன் வைத்தல்.

(2) கைகள் பக்கம் நீட்டி வலது கால் பக்கம் வைத்  
தல்.

(3) ஒன்றின் நிலை

(4) ஆரம்ப நிலை

இடது காலிலும் வலது காலிலுமாகச் செய்தல்

4. (1) கைகள் முன் நீட்டி இடது கால் முன் வைத்  
தல்

(2) கைகள் மேல் உயர்த்தி இடது கால் மடித்து  
மேல் உயர்த்துதல் (பெருவிரல் கீழ்ப் பார்த்து)



- (3) ஒன்றின் நிலை  
(4) ஆரம்ப நிலை
5. (1) கைகள் முன் நீட்டி வலது கால் முன் வைத்தல்  
(2) கைகள் மேல் உயர்த்தி வலது கால் மடித்து மேல் உயர்த்துதல்  
(3) ஒன்றின் நிலை  
(4) ஆரம்ப நிலை
6. (1) துள்ளிக் கால்கள் இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டுதல் உள்ளங் கை கீழ்ப்பார்த்து  
(2) கால்களை நிலையாக வைத்து இடம் திரும்புதல்  
(3) ஒன்றின் நிலை (துள்ளி)  
(4) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)
7. இதே அப்பியாசத்தை 2 க்கு வலம் திரும்புதல்
8. (1) துள்ளிக் கால்கள் இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டுதல்  
(2) துள்ளிக் கால்களை ஒன்று சேர்த்து கைகளைத் தலைமேற் கூப்பி அடித்தல் (பார்வை மேல்)  
(3) ஒன்றின் நிலை (துள்ளி)  
(4) ஆரம்ப நிலை
9. (1) துள்ளிக் கால்களை இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டல்  
(2) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)  
(3) துள்ளிக் கால்கள் இடர்ந்து கைகள் தலை மேற் தட்டல்  
(4) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)
10. (1) துள்ளிக் கால்கள் இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டல்  
(2) கால்கள் மடியாது குனிந்து இடது கையில் வலது பெருவிரலைத் தொடுதல் வலது கை தலை மேல்

- (3) ஒன்றின் நிலை  
 (4) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)
11. இதே அப்யாசத்தை 2க்கு வலது கையால் இடது காலைத் தொடுதல்
12. (1) துள்ளிக் கால்களை இடர்ந்து கைகளைத் தலை மேல் உயர்த்துதல் (உள்ளங்கை வெளிப்பார்த்து)  
 (2) கால்கள் மடியாது குனிந்து கால்களுக்கிடையிற் தொடுதல்  
 (3) ஒன்றின் நிலை  
 (4) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)
13. (1) துள்ளிக் கால்கள் இடர்ந்து கைகள் பக்கம் நீட்டல்  
 (2) இடது காலை மடித்து வலது காலை மடியாது இடம் சாய்தல் (கைகள் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக)  
 (3) ஒன்றின் நிலை  
 (4) ஆரம்ப நிலை (துள்ளி)
14. இதே அப்யாசத்தை 2க்கு வலது காலை மடித்து வலம் சாய்தல்
15. (1) இடது கால் முன் வைத்து இரு கைகள் முன்னீட்டல் (உள்ளங்கை ஒன்றையொன்று பார்த்து)  
 (2) இடது காலை முன் நகர்த்தி மடித்துப் பின்னங்கால்மடியாது முன்சாய்தல் (Lunge) கைகள் பக்கம் நீட்டல் (உள்ளங்கை கீழ்ப் பார்த்து)  
 (3) ஒன்றின் நிலை  
 (4) ஆரம்ப நிலை
16. இதே போன்று வலது காலிலும் செய்தல்
17. (1) இரு கைகள் முன் நீட்டல் (குதியில் எழுந்து)  
 (2) கைகள் மார்பு முன் மடித்து (உள்ளங்கை கீழ்ப் பார்த்து) குந்துதல்

- (3) குதியில் எழுந்து கைகள் பக்கம் நீட்டல்  
(4) ஆரம்ப நிலை

18. (1) குதியில் எழுந்து கைகள் பக்கம் நீட்டி குந்துதல்  
(2) கைகளை 45பாகை இடம் சாய்த்தல்  
(3) ஒன்றின் நிலை  
(4) ஆரம்ப நிலை

19. (1) குந்தி இரு கைகளையும் முன் வைத்தல் - விரல்களில்  
(2) கால்களைப் பின் நீட்டல் - உடல் வளையாது  
(3) ஒன்றின் நிலை  
(4) ஆரம்ப நிலை

20. (1) குந்தி இரு கைகளையும் முன் வைத்தல் (8 எண் அப்)  
(2) கைகளில் நின்று கால்களைப் பின் நீட்டல்  
(3) கைகளை மடித்து உடவைத் தாழ்த்துதல் (Push Up)  
(4) இரண்டின் நிலை  
(5) மூன்றின் நிலை.  
(6) இரண்டின் நிலை  
(7) ஒன்றின் நிலை  
(8) ஆரம்ப நிலை

- 21) (1) இரு கைகள் தலைமேல் தட்டல்.  
(2) இடது காலை மடித்து உயர்த்திக் கீழ் தட்டல்.  
(3) ஒன்றின் நிலை:  
(4) ஆரம்ப நிலை.

- 22) இதே அப்பியாசத்தை 2 க்கு வலது காலை உயர்த்தித் தட்டுதல்.



- 23) (1) இடது காலைப் பக்கம் வைத்து இரு கைகளும் பக்கம் நீட்டல்.
- (2) இடது காலை மடித்து வலது முழங்காலுடன் முன் வைத்துக் குதியை வலது கையாற்றி தொட்டு இடது கையைத் தலைமேல் உயர்த்துதல்.
- (3) ஒன்றின் நிலை.
- (4) ஆரம்ப நிலை.
- 24) இதே அப்பியாசத்தை வலது காலை வைத்து செய்தல்.
- 25) ஆரம்ப நிலை முழங்காலில் நிற்கல்.
- (1) இடது காலைப் பக்கம் நீட்டிக் கைகளைப் பிடரியில் வைத்துக் கோர்த்தல்.
- (2) வலது முழங்கையால் இடது முழங்காலைத் தொடல்.
- (3) ஒன்றின் நிலை.
- (4) ஆரம்ப நிலை.
- 26) இதே அப்பியாசத்தை வலது காலை நீட்டிச் செய்தல்.
- 27) (1) இடது காற் பக்கம் வைத்து இரு கைகள் பக்கம் நீட்டல்.
- (2) இடது கால் முன்வைத்து இரு கைகள் முன் நீட்டி வலது முழங்காலை முன் ஊன்றி நிற்கல் (இடது பாதத்துடன்)
- (3) ஒன்றின் நிலை.
- (4) ஆரம்ப நிலை.
- 28) இதே அப்பியாசத்தை வலதிலும் செய்தல்

- 29) (1) துள்ளிக் கால்களை இடர்ந்து கைகளைப் பக்கம் நீட்டல்.  
 (2) இடம் திரும்பி, இரு கைகளையும் முன் நீட்டி வலது முழங்காவில் நின்றல்  
 (3) ஒன்றின் நிலை  
 (4) ஆரம்ப நிலை
- 30) (1) இரு கைகள் பக்கம் நீட்டி இடது முழங்கால் முன் உயர்த்துதல் (பெருவிரல் கீழ்ப் பார்த்து  
 (2) ஆரம்ப நிலை (2 எண் ஆப்.) இதை அப்பியா சத்தை வலது காலை முன் உயர்த்திச் செய்தல்

## அதிகாரம் V

### சிறு விளையாட்டுகள்

இதன் பயன்கள்:-

- (1) மகிழ்வுட்டுதல் (2) கட்டுப்பாடு (3) ஒற்றுமை  
 (4) கீழ்ப்படிவு (5) கட்சிஉணர்வு (6) பொறுப்புணர்ச்சி  
 (7) துணிவு (8) விடாமுயற்சி (9) உறுப்பு வளர்ச்சி  
 (10) உடற் தயார் நிலை (11) விளையாட்டுப் பான்மை போன்றன.

மாணவர்களுக்கு விளையாட்டின் பெயர், விளையாடும் முறை, இதன் நோக்கம் போன்றவற்றைச் சுருக்கமாக விளக்கியும், செய்வித்துக் காட்டியும் ஆடுதல் சிறந்த பயனைத் தரும்.

அஞ்சல் முறையான ஆட்டங்கள்:-

- (1) குழுக்களை ஒருவரின் ஒருவராக நிற்க வைத்து  
 $10^1 - 12^1$  இடை விட்டுச் மாந்தரக் கோடுகளில்



நின்று ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம்வரை சென்று திரும்புதல்.

- (2) குழுக்களை இரண்டாகப் பிரித்து எதிர் எதிர் நின்று ஆடுதல்.
- (3) குழுக்கள் வட்டமாக நின்று போட்டியிடுதல் ஒருவர் வட்டத்தைச் சுற்றி வந்து அடுத்தவரைத் தொடக்கி விடுதல்.
- (4) குழுக்கள் வட்டத்தில் நின்று மையத்தில் ஒருவரை வைத்து வட்டத்தில் நிற்பவர்களுக்கு கை மாறி முதலாம் ஆளை மையத்தில் வந்து ஆட்டத்தைத் தொடர வைத்தல்
- (5) எறிதல், பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுக்கு குழுக்களின் மொத்தத் தூரத்தை வைத்துத் தீர்மானித்தல். குழுக்கள் சமாந்தரக் கோடுகளில் நின்று ஒருவர் விட்ட இடத்தில் நின்று அடுத்தவர் ஆரம்பித்துப் போட்டியிடுதல்.

கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள்:

- (1) குழுக்கள் சம திறனுள்ளதாக இருத்தல்.
- (2) குழுக்கள் சம வீரரைக் கொண்டிருத்தல்
- (3) விதிமுறைகள் நன்கு விளங்கியிருத்தல்
- (4) அடையாளங்கள் துலக்கமாக இருத்தல் வேண்டும்
- (5) உபகரணங்கள் கைவசம் இருத்தல் வேண்டும்
- (6) தலைவரை நியமிக்க வேண்டும். அவரை அடையாளங் காணக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

தொடு விளையாட்டுகள்:

1. எண்ணிக்கை: கட்டுப்பாடு இல்லை. இடம் 1/4 உதைபந்தாட்டம் மைதானம். உபகரணம் இல்லை மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் ஓடுதல். ஒரு



வர் கலைத்து தொடுதல். தொடுபட்டவர் கலைப்பவராக மாறமுன்பு கலைத்தவர் ஒடுபவர்களுடன் சேருதல்.

2. கெந்தி அடித்தல்: எண்ணிக்கை 30-40

இடம்  $40^1 \times 40^1$  உபகரணம் இல்லை. தொடுவிளையாட்டைப்போன்று கெந்தித் தொடுதல். தொடுபட்டவர் கெந்தலை ஆரம்பித்தல் இரு குழுக்களாகப் பிரித்துக் குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் சமமாகக் கொடுத்துக் கெந்தியும் ஓடியும் போட்டியாக நடத்தலாம்.

2. இருத்தல் தொடுகை. முன் குறிப்பிட்ட தொடுகை போன்று ஆனாற் தொடுபடுமுன் குந்தி இருப்பின் தொடமுடியாது. 3 முறை இது போன்று தப்ப முடியும். அதன்பின் ஒடுதல் வேண்டும்.

4. தீக்கோழித்தொடுகை: வழமையான தொடுவிளையாட்டுப் போன்று தொடுபடுமுன் ஒரு காலில் நின்று மறுகாவைத் தாக்கி முழங்காலுக்குக் கீழாற் கையை எடுத்து மூக்கைப் பற்றி நின்றல் வேண்டும். (தொடுபடாது தப்புவதற்கு இது ஒரு வழி.)

5. அடித்து ஒடுதல்: மாணவர்கள் வட்டமாக உட்பார்த்து நின்றல். தொடுபவர் வெளியில் நின்று விரும்பிய ஒருவரைத் தொட்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி வந்து தொடுபட்டவரின் இடத்தை எடுத்தல். தொடுபட்டவர் பின் திரும்பி மறு திசையால் ஓடி வந்து அந்த இடத்தை அடைய முயலுதல். இடத்தை எடுக்கத் தவறியவர் ஆட்டத்தைத் தொடர்தல்.

6. வந்தனம் செய்யும் தொடுகை: முன்பு போன்றது. இடையில் இருவரும் சந்தித்துக் கைகளை மூன்று முறை வந்தனம் சொல்லிக் குலுக்கி ஓடிவந்து இடம் பிடித்தல்.

7. கெந்தித் தொடுதல்: முன்பு போன்று இருவரும் ஒற்றைக் காலிற் கெந்தி வந்து இடம் பிடித்தல்

8. வேடனும் பறவைகளும்: ஒருவர் வேடன். மற்றவர்கள் பறவைகள், வேடன் முன் செல்லப் பறவைகள் பின் தொடர்தல். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் சென்றதும் வேடன் சடுதியாகத் திரும்பிச் சுடும் சத்தமிட்டதும் பறவைகள் ஓடி இருப்பிடங்களை அடைதல். வேடனிடம் அகப்பட்டவர் ஆட்டத்தைத் தொடர்தல்.
9. எலிகளும் பூனையும்: முதல் ஆட்டம். போன்றது. பூனை மரத்தடியிற் பதுங்கி இருத்தல். எலிகள் விரும்பியவாறு உலாவுதல், சைகைகிடைத்தது. பூனை சடுதியாக பாய்ந்து துரத்தி எலியைப் பிடித்தல், பிடிபட்ட எலி ஆட்டத்தைத் தொடர்தல்.
10. நிழற் தொடுகை: முதலாவது தொடுவிளையாட்டுப் போன்றது ஆளைத் தொடாது நிழலைத் காலால் மிதித்து தொடுதல்.
11. குளம் கரை: மாணவர்கள் வட்டத்திலே நின்று குளம் எனும்போது உள்ளே பாய்ந்தும் கரை எனும் பொழுது கரைக்கும் கட்டளையைக் கேட்டுப் பாய்தல், தவறு விட்டவர்கள் வெளியேற்றப்படுவர்.
12. நாரை நாரா: மாணவர்களை 10<sup>1</sup> - 15<sup>1</sup> இடை வெளியில் இரு சமாந்தரக் கோடுகளில் நிறுத்தி நாரை நாரா என்று குழுக்களுக்குப் பெயரிட்டு நாரை என்று சொன்னதும் நாரைகள் நாராவைக் கலைத்துத் தொடுத்தல். ஆட்டம் மைதானத்தின் மத்தியில் நின்று ஆரம்பித்தல் வேண்டும். எல்லைக் கோடுவரை துரத்தலாம்.
- (13) மாலை மேல் தி:- மாணவர்கள் இருவர் இருவராகச் சோடியாக வட்டத்தில் நின்றல், உள்ளே நிற்பவர்கள் உள்ளே பார்த்து நின்றல். மலைமேல் தி ஓடு ஓடு என்று ஆசிரியர் கூறியதும் வெளிவட்டத்தில் நின்றவர்கள் ஒரே திசையில் ஓடுதல். வீட்டிற்குப் போய்கள் என்றதும் உள்வட்டத்தில் நிற்ப



வர்களுக்கு முன் இடம் எடுத்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் ஒருவர் முன் நின்று இடத்தைப் பிடித்து நிற்க இடம் கிடைக்காதவர் ஆட்டத்தைத் தொடர்வர். சங்கீதக் கதிரை போன்றது.

### அஞ்சல் முறை ஆட்டங்கள் :

- (14) **பழல் பெறுக்கல்**:- குழுக்கள் ஒன்றிற் கொண்டு 10<sup>1</sup> - 15<sup>1</sup> இடைவிட்டு சமாந்தரமாக ஒருவர் பின் ஒருவராக நின்று ஆரம்பித்தல். குழுவில் முதல் நிற்பவர் பழத்தைக் கொண்டு சென்று ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்துவிட்டு வந்து அடுத்து நின்றவரைத் தொட்டு நிரலிற் பின் சேர்தல். அடுத்தவர் அவற்றைச் ஒன்று சேர்த்தல்.
- (15) **சமநிலை அஞ்சல்**:- மாணவர்களைக் குழுக்க நிரையாக சமாந்தரக் கோடுகளில் நிற்க வைத்தல். முன் நிற்பவர்கள் தலை மேற் தூண்டுப் பலகை மையோ அல்லது புஸ்தகத்தையோ வைத்துக் குறிப்பிட்ட எல்லையைத் தாண்டி வந்து அடுத்து நிற்பவரைத் தொடுதல்.
- (16) **கயிறுத்தல் அஞ்சல்**:- மேற்கூறப்பட்ட ஆட்டம் போன்று கயிற்றை அடித்துத் திரும்பி வந்து அடுத்தவரைத் தொடுதல்.
- (17) **குகைப்பந்து**:- குழுக்கள் நிரையாகச் சமாந்தரக் கோடுகளில் கால் இடர்ந்து நிற்கல். நிரலின் முன் நிற்பவர்கள் கையிலிருக்கும் பந்தைக் குகைபோல் அமைக்கப்பட்ட கால்களுக்கிடையால் பின்னே நிற்



பவருக்கு அனுப்புதல். இறுதியில் நின்றவர் பந்தை எடுத்து முன்னே ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையைத் தாண்டி வந்து திரும்பி நிரலின் நின்று ஆரம்பித்தல்

(18) விட்பந்து:- முன்பு போல் நின்று பந்தைப் பின்னே தலைக்கு மேலால் விட்போன்று அடுத்தவரிடம் கொடுத்து இறுதியில் நிற்பவர் எடுத்து முன்பு போல் ஆடுதல்.

(19) மீள்வலை:- எண்ணிக்கை 30/40 மைதானம்  $100^1 \times 60^1$  மைதானத்தைக் கடலாகவும் மாணவர்களை மீள்களாகவும் இருவர் கைகளை வலக்கையை இடக்கையாற் பற்றி வலையாகச் சென்று மீள்பித்தல். கைவிடாது பிடித்தல் வேண்டும். பிடிபட்டவரும் வலையுடன் சேருதல் வேண்டும். கடலுக்கு வெளியே மீள் சென்றாலும் வலையுடன் சேருதல் வேண்டும்.

(20) குதிரைக்காரனும் குதிரையும்:- எண்ணிக்கை 30/40 மைதானம்  $1/2$  உதைப்பந்தாட்ட மைதானம் மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவைக் குதிரைகள் என்றும் மற்றக் குழுவைக் குதிரைக்காரர்களாகவும் பெயரிடுதல். குதிரைகளைக் காட்டிற்கு (மைதானத்தின் மறு எல்லைக்கு) அனுப்புதல் குதிரைக் காரன்களை எதிர்ப்பக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து சைகை சிடைத்ததும் காட்டில் உள்ள குதிரைகளைப் பிடித்தல். குதிரைகள் பிடிபட்டதும் குதிரைக்காரனை ஏற்றி வருதல் வேண்டும். குதிரைகள் எதிரே உள்ள எல்லைக் கோட்டைத் தொட்டின் பிடிக்கமுடியாது.

## அதிகாரம் VI

### பெரு விளையாட்டுகள்

அடிப்படைத் திறனும் படிமுறை ஆட்டங்களும் உதைப்பந்து:-

(i) திறன்கள்:-

1 காலால் உதைத்தல்:- நிலையான பந்தை உருண்டு செல்லும் பந்தை உட்காலால்- மேற்காலால்- பிறக் காலால்- பெருவிரலால் குத்துதல்- குதியால் அடித்தல் நிலம் படும் பொழுது உயர்ந்து வரும் பந்தை அடித்தல். பவளத்தில் வைத்து அடித்தல்- தலைக்கு மேலால் அடித்தல்- தள்ளுதல்.

2 தலையால் அடித்தல்:- நின்று - ஓடி - பாய்ந்து

3 பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்:- உருண்டு வரும் பந்தை உயர்ந்து வரும் பந்தை.

கீழ்ப்பாதத்தால் பக்கப் பாதத்தால், நெஞ்சால், வயிற்றால், தொடையால், கணுக்காலால், சேரட்டிச் செல்லுதல், கடத்துதல்.

4 உள்ளொறிகை:- நின்று, ஓடி

5 தோல் காத்தல்

6 பேற்றுச் செய்தல்

7 குழு உத்திகள்:- காத்தல், தாக்குதல்

8 குழு நிலைக் கடமைகள்:- பெறுப்புகள்

(ii) ஆட்ட விதிகளும் விளக்கமும்

(iii) படிமுறை ஆட்டங்கள் மூலம் திறன்களை வளர்த்தல்



## படிமுறை விளையாட்டுகள்:

### உதைபந்து அஞ்சல்கள்:

(1) சொட்டிச் செல்லும் அஞ்சல்: (1) மாணவர்களை குழுக்களாக நிரையில் 10' இடைவிட்டு நிறுத்தி, முன் நிற் பவர்களிடம் பந்தைக் கொடுத்து ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் வரை சொட்டிச் சென்று திரும்பி வந்து அடுத்து நிற்பவ ரிடம் கொடுத்தல். சொட்டி முடித்தவர்கள் நிரலில் பின்னே சென்று குந்துதல்.

(2) குழுக்களை வட்டங்களில் விட்டும் அஞ்சல் போட் டிகளை நடத்தலாம். ஒருவர் வட்டத்தைச் சுற்றிச் சொட்டி வந்து அடுத்தவரிடம் கொடுத்தல்.

(3) முன்பு நடத்தியது போன்ற போட்டியைச் சொட்டிச் செல்லும் போது உட்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் சொட்டி வருதல்.

(4) முதலில் நடத்திய போட்டியை வேறு விதமாக நடத்துதல். குழுவை இரண்டாகப் பிரித்து எதிர் எதிர் 50' - 60' தூர நிறுத்தி ஆரம்பித்தல். சொட்டிச் சென்று முன்னேயுள்ளவரிடம் கொடுத்துவிட்டு நிரலின் பின்னே சென்று உட்காருதல்.

(5) ஒரு குறிப்பிட்ட இடம்வரை சொட்டிச் சென்று தட்டிக் கொடுத்தலில் அஞ்சல்.

(6) இருவர் இருவராகப் பந்தை ஒரு குறிப்பிட்ட இடம் வரை கடத்திச் சென்று திரும்புதல்.

(7) மூவர் சேர்ந்து கடத்திச் செல்லல் 8 வடிவத்தில் A, B யிடம் பந்தைத்தட்டி விட்டு Bயின் பின்னே செல்லல் B, C யிடம் தட்டிவிட்டு C யின் பின்னே செல்லுதல் யாரிடம் பந்தைக் கொடுக்கிறோமோ அவருக்குப் பின்னால் செல்லுதல்.



(8) சொட்டிச் சென்று இலக்குக்கு அடித்தல். ஒரு போத்தல் போன்ற இலக்கை வைக்கலாம்.

### விளையாட்டுக்கள்:

(1) எல்லைப்பந்து: பக்கத்திற்கு 15 - 20 மாணவர்கள் உதை பந்தாட்ட மைதானத்தின் அரைப் பகுதியை உபயோகிக்கலாம். உதைபந்தாட்டம் போன்று ஆடுதல் பின் எல்லைக்கோட்டைப் பந்து கடந்ததும் கோல் கிடைக்கும்

(2) குறிப்பந்து: முன்பு ஆடியது போல் ஆடுதல். ஒரு கோலைப் பெறுவதற்கு எல்லைக் கோட்டில் வைத்துள்ள இலக்கிற்கு குறி எய்துதல். எல்லைக் கோட்டின் மையத்தில் 101 விட்டமுள்ள வட்டத்தை அமைத்து நடுவே ஒரு போத்தல் போன்ற குறியை வைத்து ஆடுதல்.

(3) 10 கடத்தல்: முன்பு போன்று ஆடுதல். ஒரு புள்ளி எடுப்பதற்கு ஒரு குழு அடுத்தடுத்துப் பத்துமுறை பந்தை தங்களுக்கும் பந்தைக் கடத்துதல் வேண்டும்.

(4) குறிப்பிடுபவர்கள் ஆடுதல்: 25 யார் தூரத்தில் குழுக்களை எல்லைக் கோட்டில் நிறுத்துதல். எண்ணிக்கை எடுத்து நின்றல். பந்தை மையத்தில் வைத்து ஆசிரியர் கூப்பிடும் எண்களையுடையவர்கள் வந்து பந்தை எடுத்து எல்லைக் கோட்டிற்குக் கொண்டு செல்லுதல் உ - ம் 8 என்றதும் குழு ஒன்றிலிருந்து 8ம் குழு இரண்டிலிருந்து 8ம் வந்து ஆடுதல்

(5) 3 - 4, 4 - 5, 5 - 6 ஆடுதல்: 1/4 உதைபந்தாட்ட மைதானம். மூன்று பேருக்கு எதிர் நாலுபேர் தங்களுக்குள் பங்கை மாற்றுதல். யாரியைப் பார்த்து பந்தை மாற்றுதல்.

## கரப்பந்து:

### (1) திறன்கள்:

1. பணித்தல் (1) கீழ்க்கைப் பணித்தல்.  
(2) மேல் கைப் பணித்தல்.  
(3) பக்கக் கைப் பணித்தல்,
2. பத்துப் புள்ளித் தொடுகை
3. வளம்பட உயர்த்தல்
4. அறைதல் (தாக்கி, ஆடுதல்)
5. தடுத்தல் (தடுத்து ஆடுதல்)
6. கீழ்க்கை எடுப்பு
7. நிலைக்குரிய ஆட்டங்கள்
8. உத்திகள்

### (ii) விதிமுறைகளுக்கி விளக்கமும்:

#### படிமுறை ஆட்டங்கள்

1. 5 தொடுகை கரப்பற்காட்ட முறையில் ஆடுதல் வலையின் உயரத்தைக் குறைத்து மாணவர்களின் எண்ணிக்கையையும் 10 - 12 வைத்திருக்கலாம். பணித்த பந்தை மறு பக்கம் அனுப்புமுன் 5 முறை பந்தை ஒருவர்க் கொருவர் கையாடியிருத்தல். வேண்டும்.

(2) மேலே பந்தை வைத்திருத்தல்: மாணவர் சளை வட்டத்தில் நிறுத்தி நடுவே ஒருவர் நின்று வட்டத்தில் உள்ளவர்களுக்கு பந்தைக் கொடுத்து கீழே விழவிடாது வைத்திருத்தல். நீண்டநேரம் வைத்திருக்கும் குழு விற்கு வெற்றி கிடைக்கும்.

### (3) சுவர்த் தெறிப்பு:

சுவரிலிருந்து 8<sup>1</sup> தூரத்திலும் சுவரில் 8<sup>1</sup> உயரத்திலும் குறுக்காக கோடுகளை இடுதல். சுவரிலிருந்து கீறிய கோட்டிற்கு வெளியே நின்று 8<sup>1</sup> உயரத்தில் சுவரில் இட்ட கோட்டிற்கு மேல்படவொலி செய்து திரும்பும் பந்தை நிலத்தில்



படாது திருப்புதல் வேண்டும். சுவரில் படுவதைக் கணக்கிட்டுப் புள்ளி கொடுத்தல்.

(4) **பணித்தற் போட்டி:** கரப்பத்து ஆடுகளம் குழுக்கள் பின் எல்லைக் கோட்டில் நின்று பணித்தல் வலைக்கப்பால் இரு வட்டங்களை ஒரு வட்டம் 5அடி விட்டமுள்ளதையும் அடுத்த விட்டத்தை அதைச் சுற்றி 10<sup>1</sup> விட்டத்துடனும் அமைத்து ஆடுதல் முறைப்படி பணித்தவருக்கு 1 புள்ளியும் பெரிய வட்டத்துள் பணிப்பவருக்கு 2 புள்ளிகளும் சிறிய வட்டத்துள் பணிப்பவருக்கு 3புள்ளிகளும் வழங்கி வெற்றியைக் கணிக்கலாம்.

### வலைப்பந்து,

**(1) திறன்கள்:**

- (1) பந்தைப் பிடித்தல் - நின்று ஓடி.
- (2) பந்தைக் கை மாற்றுதல் - இரு கைகளால் மார்புக்கு நேர்க் கடத்தல் - கீழ்க்கை மாற்றல் - மேல்கை - பக்கக்கை - தெறித்து மாற்றல். ஒருகை - கீழ்க்கை மேல்கை - தோளுக்கு நேர் - தெறித்து.
- (3) சுழன்று கடத்துதல்
- (4) ஏய்த்துக் கடத்துதல்
- (5) குறி எய்தல்
- (6) நிலைக்குரிய ஆட்டங்கள் - உத்திகள். காத்து ஆடுதல் - தாக்கி ஆடுதல் - ஆளுக்காள்

**(2) உரிமுறைகளும்**

**உரிய விளக்கங்களும்:**

**(1) அஞ்சல் டிறையான படிமுறை விளையாட்டுகள்:**

கடத்தல் முறைகளை அஞ்சல் போட்டிகளாக நடத்துதல். குழுவிற்கு ஒரு பந்து.



(1) நிரலாக நிற்கல். தலைவர் 15<sup>1</sup> - 20<sup>1</sup> தூரத்தில் நின்று ஒவ்வொருவருக்கும் பந்தைக் கொடுத்து திரும்பப் பெறுதல்.

(2) இரு சமாந்தரக் கோடுகளில் எதிர் எதிர் 10<sup>1</sup> - 15<sup>1</sup> தூரத்தில் நின்று பந்தை மாற்றுதல்.

(3) வட்டத்தில் நிற்க வைத்து நடுவே தலைவர் நின்று பந்தை மாற்றுதல்

(4) குழுவை இரண்டாகப் பிரித்து 10<sup>1</sup> - 15<sup>1</sup> இடை விட்டு நிரையில் நின்று பந்தை மாற்றியதும் பின்னே செல்லுதல். விரும்பியவாறு வடிவங்களை அமைத்து நடத்துதல் - நன்று. நின்று, ஒடி தொங்கிப் பாய்ந்து பிடிப்ப திலும் அஞ்சல்களை நடத்துதல்.

(ii) 4 - 5. 5 - 6. 6 7. - 4 பேருக்கு எதிர் 5பேர் அல்லது 5 பேருக்கு எதிர் 6 பேராஃ வலைப்பந்து மைதா னத்தில் ஆடுதல். பாதத்தவறுகளை விடக்கூடாது. கோடு தாண்டும் தவறு இல்லை ஏனைய தவறுகள் கவனிக்கப் படும்.

(iii) **பத்துக்கடத்தல்கள்**; வலைப்பந்தாட்ட மைதா னம். பக்கத்திற்கு 10 - 15 பேர். ஒரு குழுபத்துக் கடத் தல்களை அடுத்தடுத்து மேற்கொள்ளில் ஒரு புள்ளி. கோடு தாண்டும் தவறைத் தவிர ஏனைய தவறுகள் கவனிக்கப் படும்.

#### IV எல்லைப்பந்து

முதல் ஆட்டம் போன்றது. ஒரு புள்ளியைப் பெறு வதற்கு எல்லைக்கோட்டைப்பந்து தாண்டுதல்.

### கிறிக்கெட் ஆட்டம்

#### 1) திறன்கள்:-

1) துடுப்பாட்டம்: துடுப்பைப்பிடித்தல் - நினை எடுத்தல். துடுப்பை உயர்த்துதல். அடிகள் - பின் காப்பு அடி - முன்

காப்பு அடி, எதிர்த்து அடித்தல் - நேர் அடி கால் பக்க அடி - முன் அடி - பிந்திய அடி.

2) பந்து வீச்சு: திசையும் தூரமும் - பறக்கை சுழல் பந்து வலஞ்சுழற்சி - இடம் சுழற்சி உள்வீச்சு - வெளிவீச்சு-வேகப் பந்து வீச்சு - மத்திம பந்து வீச்சு.

3) ஏந்துதலும் காத்தலும். ஏந்தும் பயிற்சி - நேரே வரும் பந்து - விலகிச்செல்லும் பந்து.

4) தாம்பு காத்தல்: ஏந்துதல் - தாம்பு தட்டுதல்

## II விதிகளும் விளக்கமும்

**அஞ்சல் முறை ஆட்டங்கள்:**

1) தாம்புகளுக்கிடையில் ஒருதல்

2) பிடித்து எறிந்து உட்காருதல்

3) எறிந்து தெறித்ததும் பிடித்தல்

## பெட்டிக் கிறிக்கெற்

40' விட்டமுள்ள வட்டத்துள் ஒரு நீள் சதுரமான பெட்டியை நடுவே வைத்து துடுப்புடன் ஒருவர் நின்று பெட்டியிற் படாது வீசப்படும் பந்துளை அடித்தல். வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் பந்தைப் பிடித்து நின்ற இடத்திலிருந்து பந்தை வீசுதல்.

## தாம்புக்கிடையில் ஒருதல்:

துடுப்படிகாரன் வீசப்படும் பந்தை அடித்துவிட்டோ அடியாமலோ ஓடி ஓட்டங்களைப் பெறுதல். பந்தைப்பொறுக்கியவர்கள் பந்தைக்கொண்டு வந்து தாம்பைத் தட்டுதல்.

## டிசுடைப்பந்து

### I) தீறன்கள்:

1) பந்தைப்பிடித்தல் - நின்று ஓடி

2) பந்தைக் கை மாற்றுதல் - வலைப்பந்தாட்டத்தில் உள்ளது போன்று.



- 3) சொட்டிச்செல்லல்: ஒற்றைக்கையால் ஒடிக்கைமாற்று தள்.
- 4) குறி பார்த்துக் கூடைக்குள் எய்தல் இரு கைகளால் மார்பிற்கு நேர் குறி எய்தல். துள்ளி குறி எய்தல்: சுயாதீன எய்தல் - சொட்டிச்சென்று ஒரு கையால் தொங்கி எய்தல்.
- 5) நிலையான ஆட்டங்கள்: தாக்கியாடுதல் காத்து ஆடுதல்- ஆளை ஆள்பார்த்தல்.

## II) விதிகளும் விளக்கமும்:

வலைப்பந்தாட்டப் படிமுறையாட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தலாம். சொட்டிச் செல்லுதலையும், சொட்டிச்சென்று குறி எய்தலையும் சேர்த்து ஆடலாம்.

## ஹொக்கி ஆட்டம்

### திறன்கள்:

#### 1) ஹொக்கித்தடியைப்பிடித்தல்:

அடிப்பதற்கு - தள்ளிக்கொடுப்பதற்கு - எத்திக்கொடுப்பதற்கு - தூக்கிப்போடுவதற்கு.

#### அடித்தல்:

நிலையானபந்தை - உருண்டுவரும்பந்தை-வலமும் இடமும் அடித்தல்

#### பந்தைக்கட்டுப்படுத்தல்:

உருண்டு வரும் பந்தைத்தடுத்தல். உயர்ந்து வரும் பந்தை வலப்புறத்திலும் இடப்புறத்திலும் தடுத்தல். சொட்டிச் செல்லல்.



### பந்தைக்கடத்துதல்:

அடித்துக்கடத்துதல், தள்ளிக்கடத்துதல் எத்திக்கடத்துதல் கிளப்பிக்கடத்துதல்.

### தடுத்தாடுதல்

நிலையாக நின்றும் ஓடியும் தடுத்தல்  
“புல்லி” எடுத்தல்  
நிலை எடுத்தலும் கடமைகளும்  
ஆட்ட உத்திகள்

### திறன்பயிற்சி:

சொட்டிச்செல்லல் நடந்தும் ஓடியும் சீராகச் சொட்டிச் செல்லல் பந்தைத்தடியுடன் கிட்டவைத்திருத்தல். பார்வையைப் பந்தில் வைத்துச்சிறிது சிறிதாகத் தட்டி இடமாகவோ வலமாகவோ எடுத்துச்செல்லல். முன்னே சொட்டிச்சென்று இடப்புறமோ வலப்புறமோ பின்புறமோ கடத்துதல். தடைகளுக்கிடையே சொட்டிச்செல்லல்.

### பந்தை அடித்தல்

- 1) நிலையான பந்தை அடித்தல்
- 2) உருண்டு வரும் பந்தை இலக்கிற்கு அடித்தல்.
- 3) எதிரே வரும் பந்தைத்தடுத்து இடப்புறமோ வலப்புறமோ அடித்தல்.
- 4) எதிரேவரும் பந்தைத்தடுத்து ஏய்த்து அடித்தல்

### பந்தைக்கடத்துதல்

பந்தை நிலையாக நிற்பவருக்கும் ஓடி வருபவருக்கும் ஓடிக்கடத்துதல்.

இருவர் பந்தைக்கடத்தி முன்னேறுதல், அடித்தும்- தள்ளியும்.

தடைகளுக்கு எதிராகவும் கடத்திச்செல்லல்.

படிமுறை முறை விளையாட்டுக்கள் உதைபந்தாட்டத்தில் காணப்படும் ஆட்டங்களைக்கொடுத்து ஆடலாம்.

### ஹொக்கித்தடியைப் பிடிக்கும் முறை

தடியை முன்வளைவு மேல்நோக்க வைத்து, குனிந்து இடதுகையைக் தொங்கவிட்டு மேலேபிடித்து வலது கையைக் கீழே பிடித்தல். கைகளின் (பெருவிரலுக்கும், மறுவிரல்களுக்கும் இடையேயுள்ள) 'V' வடிவம் நேராக இருத்தல் வேண்டும். அடிக்கும் பொழுது இரு கைகளும் ஒன்று சேர்ந்தும் ஏனைய தள்ளுதல், எத்துதல் போன்றவற்றிற்கு வலது கை மேலும் கீழே தளர்ந்தும் இருத்தல்.

### நிலையான பந்தை அடித்தல்

வலம் திரும்பிப்பந்தை இடது காலுக்குச் சற்றுமுன் வைத்துக் குனிந்து பார்வை பந்திற்படத் தடியை நேராகப் பிடித்து வலது கைக்கு வலுவைக் கொடுத்துத்தடித்த பாகம் பந்திற்படும்படி அடித்தல்.

### சொட்டிச்செல்லல்:

பந்தை ஒரு மீற்றர் தூரத்தில் முன்னே வைத்து இடது கை தடியை இடமும் வலமுமாகச் சுழற்ற வலது கையை மேலும் கீழே தளர்த்திக்குனிந்து சொட்டிச்செல்லல்.

### தடுத்தல்:

பந்துக்கெதிரே நின்றுஇடதுகை இருந்தபடி இருக்க, வலது கையை மேலும் தாழ்த்திப்பிடித்து, கால்களுக்குமுன் அடித்தடியை வைத்து மேற்தடியைமுன் சாய்த்துத் தட்டையான பகுதியாற் தடுத்தல் பார்வை பந்தில் இருத்தல்.



## பகுதி II

### மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகள்

நாங்கள் இப்பிறவியை எடுத்த நாட்தொட்டு அடிப் படையான நடை, ஓட்டம், பாய்தல், எறிதல் போன்ற உடல் முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு வந்துள்ளோம். இந்த நிகழ்ச்சிகள் காலப்போக்கில் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டு இன்று நன்கு ஒழுங்கு பண்ணப்பட்ட விளையாட்டுகளாக மாறியுள்ளது. ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும், வெவ்வேறு வரலாற்றைக் கொண்டதாக உள்ளது. இது ஒரு பல்புற ஆட்டம், எனவே இதன் அணுகுமுறையும் நடைமுறையும் தனித்தன்மையுள்ளது. இதன் தன்மைக்கும் பாங்கிற்கும் ஏற்ப பயிற்சி முறைகள் அமைதல் அவசியம். இதன் உலகளாவிய புகழ், பாரம்பரியம், தனித்துவம், கணக்கிட முடியா நுட்பங்கள் கொண்டமையால் இதன் மகிமை மேலோங்கி நிற்கிறது. இது ஒரு நாட்டின் உடல் விருத்தியையும் கல்வி விருத்தியையும் நாட்டின் வளர்ச்சியையும் அளவிடுவதால் எல்லா நாடுகளும் முன்னுரிமை பங்கு பற்றுகிறது. இத்துடன் நில்லாது விஞ்ஞான ரீதியான அணுகுமுறைகளாலும் ஆராய்ச்சிகளாலும் பரிசோதனைகளாலும் பல சாதனைகளை நிலைநாட்டியுள்ளன.

### பெண்களும் மெய்வல்லுநர் நிகழ்ச்சிகளும்

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இந்நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுவதால் ஒரே தன்மையான பயன்களே கிடைக்கின்றன. இரு பாலருக்கும் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளே இடம்பெறுவதால் பயிற்சிகளும் முன்னெச்சரிக்கைகளும் ஒரேவிதமாக இருத்தல் வேண்டும், இந்நிகழ்ச்சிகளை ஒருவரின் உடல் அமைப்பிற்கும் இயல்பிற்கும் ஏற்பத்தேர்தல் வேண்டும். தைரியசாலிகள் விரைவாக இயங்கக்கூடியவர்கள், குண்டர்கள், மெலிந்தவர்கள் குள்ளமானவர்கள், நெட்டை



யானவர்கள், போன்றவர்கட்கும் பொருத்தமான நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்தல் நன்று.

இரு பாலாரின் நிகழ்ச்சிகளும் சீராக நடைபெறுவதற்கு ஒப்பீடு செய்வதைத்தவிர்த்தல் அவசியம் முற்காலத்தில் ஆண்கள் ஏற்படுத்திய சாதனைகளைப்பெண்கள் எட்டியும் சிலவற்றை முறியடித்தும் உள்ளார்கள் என்பதை உணர்தல் வேண்டும். சிறுவயதிலே ஆண்களை விடப்பெண்கள் நல்ல பெறுபேறுகளை அடைந்துள்ளார்கள்.

## சிறுவர்களும் மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகளும்

இயற்கையான ஓட்டம். பாய்தல், எறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளாபடியால் சிறு வயதிலிருந்து பயிற்சிகளைப் பெறவேண்டும். விளையாட்டு மூலம் அறிமுகம் செய்தல் நன்று. ஆரம்ப நிலையிற் கடினமான அல்லது இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகள் தேவையில்லை. இவர்களுக்குத்தரத்திற்கவனம் செலுத்துவதை விடுத்து வேறுபட்ட பல்வேறுநிகழ்ச்சிகளைக் கொடுத்தல் வேண்டும். சிறுவர்களை ஈடுபடுத்தச் சிறந்தவழி அவர்களை வேறுபட்ட ஓட்ட நிகழ்ச்சிகள் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றவைப்பதாகும்.

நுட்பங்களைக்கற்றுக்கொள்ளும் பொற்காலம் 8 முதல் 15வயது வரை என்று கூறலாம் திறன்விருத்தியும் போட்டிப்பயிற்சியும் 15வயதிற்குமேற்சிறப்புப்பெறும்.

சற்பித்தல் முறையைப் பகுதியாகவோ அல்லது முழுமையாகவோ நடைமுறைப்படுத்தலாம். பிள்ளைகள் முழுமையாகச் செல்வதையே தமாஷாகக் கருதி விரும்புவார்கள். பகுதியாகச் செய்யும் போது பகுதிகளாக வகுத்து அதற்கேற்ற குறிப்பிட்ட அப்பியாசங்களைக்கொடுத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வது சிறந்ததாயினும் ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த இன்பம் கிட்டாவிடின் ஆர்வம் குன்றும். எனவே பகுதி முறையையும் கலந்து பயிற்றுவதற்குரிய பலனைப்பெறலாம்.

## பொதுவாக ஆயத்தங்கள் அதிகாரம் II சிந்திக்க வேண்டிய விடயங்கள்

**குறிப்பிட்ட பயிற்சியைப் பெறுதல்:**

குறிப்பிட்ட எனும் பொழுது ஒரு நிகழ்ச்சியைச் செய்வதற்குப் பயன்படும் உறுப்புகள் தசைகள் போன்றவற்றுக்கு வலுவூட்டக்கூடியதும் நன்னிலைப்படுத்தக் கூடியதுமான பயிற்சியை அளித்தல்.

**உறுப்புகளுக்குரிய பயிற்சி**

முயற்சியில் ஈடுபடும் உறுப்புகளுக்கு பொதுவான ஆயத்தங்கள் செய்வதால் அடிப்படையான தாங்கும் இயல்பு சுவாச ஒழுங்கு போன்றவற்றை மேம்படுத்தமுடியும். இதயத்தின் கனதி அதிகரிப்பதால் தசைகளுக்கு ஒட்சிசனை எடுத்துச் செல்லும் குருதியோட்டமும் கூடுகிறது. எனவே களைப்பின்றி நீண்ட நேரத்திற்கு உடல்முயற்சியை மேற்கொள்ளமுடியும்.

**தசைகளுக்குரிய பயிற்சி**

தசைகளை நன்னிலைப்படுத்துவதால் பலம் அதிகரிக்கின்றது. நெகிழ்திறன், துவளும் தன்மை, தாங்கும் இயல்பு முன்னேற்றமடைகின்றது. வட்டாரப்பயிற்சி, தசைப் பயிற்சி, வேகமாகச்செய்யும் பயிற்சிகள் மூலம் மூட்டுக்களையும் தசைகளையும் நன்னிலையில் வைத்திருக்கலாம்.

**நன்னிலைப்படுத்தல்**

பொதுவான ஆயத்தங்கள் செய்யும் பொழுது கொடுக்கப்படும் அப்பியாசங்கள் தசைத் தொகுதியைச் சமனாக விருத்தி செய்தல் வேண்டும். பலம் நெகிழுந்தன்மைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல் வேண்டும். இப்பிரதான அடிப்படையற்றிசிகளை ஒருவரின் பயிற்சிக்காலம் தொடங்கும் பொழுதே கவனித்தல் வேண்டும்.



## ஒட்டநிகழ்ச்சிகளின் பயிற்சிக் கொள்கைகள்

### நோக்கம்:

ஒட்டங்களின் தன்மையையும் இயல்பையும் பொறுத்து வேகத்தையும் தாங்கும் இயல்பையும் விருத்தி செய்யக் கூடிய பயிற்சிகளை அளித்தல். தாங்கும் இயல்பு இரு பகுதிகளைக்கொண்டது.

1. மத்திம முனைப்புடன் கூடிய நேரத்திற்குச் செயற்படுதல்.
2. உச்சமுனைப்புடன் குறுகிய நேரத்திற்குச்செயற்படுதல்.

முதலாவது செயற்பாட்டில், உபயோகித்த ஒட்சிசனின் சக்தி பகிர்ந்தளிக்கப்படுகிறது. இரண்டாவது செயற்பாட்டில் தசைகள் குறைந்த ஒட்சிசனுடன் செயற்பாடவேண்டியதினால் ஒட்சிசன் தட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது.

### வெப்பமேற்றும் பயிற்சிகள்

ஒரு மோட்டார் இயந்திரம் செவ்வனே இயங்குவதற்கு சகல பாகங்கட்கும் எரிபொருள் (எண்ணெய்) சென்று வெப்பமாக்கி உச்சநிலைக்குக்கொண்டு வருகிறதே அதே போன்று மனித உடலும் வெப்பமேற்றப்பட்டதும் தான் உச்சநிலைக்கு வருகிறது. எனவே தயார் நிலைப்பயிற்சி முக்கிய இடத்தைப்பெறுகிறது. குளிர்காலங்களிற் கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும். அத்துடன் பொருத்தமான உடை அணிதல் வேண்டும். இந்நிகழ்ச்சி உடல் நிலையைமாத்திரமன்றி உள நிலையையும் தயார் நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது.

விரைவோட்டம் 100 மீ-400 மீ

உச்சவேகத்துடன் தொடர்புடைய காரணிகள்:

—கவடுகளின் நீளம் — | காலின் நீளம்.  
 || | காலின் பலம்.  
 || | மூட்டுக்களின் நெகிழ்ச்சி.

வேகம்— |

||  
 ||  
 ||  
 ||  
 =—கவடுகளின் விதம். || தளர்வு.  
 || நரம்புக் கட்டுப்பாடு.  
 || குறிப்பிட்ட தாங்கும்  
 இயல்பு.

வேகம்:

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குரிய தூரம் ஒடுதல் அல்லது குறிப்பிட்ட தூரத்தைக்குறைந்த நேரத்தில் ஒடுதல்.

உ-ம்: நேரம் கவடுகளின் விதம் கவடுகளின் நீளம்

10 செக் 48 X 60 '' அங் = 2880 அங்

10 செக் 48 X 61 '' = 2928 அங்

10 செக் 49 X 60 '' = 2940 அங்

10 செக் 49 X 61 '' = 2988 அங்

10 செச்சன்களில் கவடுகளின் நீளத்தில் ஒரு அங்குலம் கூட்டி ஒடுப்பொழுது 4 அடி கூடுதலாகவும், கவடுகளின் விதத்தில் 1 செட்டைக்கூட்டி ஒடும் பொழுது 5 அடி நீளத் தையும் கவடுகளின் விதத்தில் ஒன்றையும் நீளத்தில் 1 அங்குலத்தைக்கூட்டி ஒடுப்பொழுது 9 அடி கூடுதலாகவும். ஒட முடியும். இரு காரணிகளும் பிரதானமானவை. ஒரே முறையில் இரண்டு காரணிகளையும் முன்னேற்றுவது கடினம். எனினும் முயற்சித்தல் நன்று.



கவடுகளின் நீளத்திற்கான முதற்காரணி கால்களின் நீளம். இதைக் கூட்டமுடியாது அடுத்த காரணிகளை முன்னேற்ற முடியும். இதற்கான பயிற்சிகள் மலை ஏறுதல், மணலில் ஓடுதல், கடற்கரையில் ஓடுதல், பாரம் தூக்கி ஓடுதல். நோக்கம் முழங்காலை நன்கு உயர்த்தி ஓடுதல்

கவடுகளின் வீதம் கொடுக்க வேண்டிய பயிற்சிகள்:

- (1) குறைந்த தூரத்தை அதிவிரைவாக ஓடுதல்.
- (2) இறக்கத்தில் ஓடுதல்.
- (3) வேகத்தைச் சடுதியாகக் கூட்டியும் குறைத்தும் ஓடுதல்.

### விரைவோட்டத்திற்கான சுருக்கமான பயிற்சித் திட்டம்.

(1) அடிப்படையான வழமாக்கல்.

(1) 30% தயார் செய் அப்பியாசங்கள் (உபகரணங்களுடன் அல்லது உபகரணங்களின்றி) பாரம் தூக்கும் அப்பியாசங்கள். வட்டாரப் பயிற்சி போன்றன.

(2) 30% தாங்கு இயல்பைக் கூட்டக்கூடிய விரைவோட்டம் 200 மீ - 400 மீ தூரத்தை 3 - 5 நிமிட இடைவேளையுடன் 4 - 8 முறை சிரமத்தைக் குறைத்து ஓடுதல்

(3) 10% 2 - 3 தொகுதியாக 30 மீ - 60 மீ தூரத்தை 3 நிமிட இடைவேளையுடன் 5 முறை கடும் இறக்கத்தில் ஓடுதல்.

(4) 10% பாட்வெக் ஓட்டம் 45 நிமிடம் வரை அமைதியான ஓட்டம் குறுகிய விரைவோட்டம். ஏற்ற இறக்கங்களில் ஓடுதல் - சடுதியாக ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்துதல் போன்ற பயிற்சிகள்.

(5) 20% வேகத் தொழிற்பாடு. 2 - 3 தொகுதி கொண்ட ஓட்டப் பயிற்சி. 20 - 30 மீ தூரத்தைக் குறுகிய இடைவேளையுடன் 5 முறை ஓடுதல்.

**குறிப்பிட்ட வழமாக்கல்:**

(1) 20% வலுப்பயிற்சி (பல்வேறு பாய்தல்கள், பாரத்தடன் அல்லது தனித்துச் செய்தல்) ஏற்றத்தில் அல்லது இறக்கத்தில் ஓடுதல்.

(2) 10% இடைவிட்ட ஓட்டம் 2 - 3 தொகுதியாக 100 மீற்றர் தூரத்தை 5முறை 1 - 2 நிமிட இடைவேளையுடன் உச்ச வேகத்தில் ஓடுதல்.

(3) 30% வேகம் தாங்கும் இயல்பு. 80 - 150 மீற்றர் தூரத்தை 3 - 6 முறை 6 - 8 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

(4) 10% பாட்லெக் ஓட்டம் (கடற்கரையில் அல்லது மலைச்சாரல்களில் நடத்துதல்)

(5) 30% முழுத் திறமையுடன் 30 - 60 மீ தூரத்தை நேரிலும் வளைவுகளிலும் 10 முறை பறப்பாடு எடுத்து 3 - 6 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

**போட்டிக் காலங்களில்:**

(1) இடைவிட்ட ஓட்டம் உச்ச வேகத்தை நீடிக்கும் இயல்பு 80மீற்றரை 10 முறை 2 - 3 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

(2) 20% மெதுவான ஓட்டம் பலத்தையும் துரிதத்தையும் கூட்டக்கூடிய அப்பியாசங்கள்.

(3) 30% 60மீ - 80மீ (100 மீற்றர் ஓட்டப் போட்டிக்கும்) 120 - 160 மீ (200 மீ போட்டிக்கும்) வழமையான வேகத்தில் 2 - 4 முறை 10 - 12 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

(4) 40% குறுகிய தூரங்களை விதம் விதமாக வேகத்தை விரைவு படுத்தியும் குறைத்தும் ஓடுதல்.

(5) ஓட்டப் போட்டிகள் கிழமைக்கு ஒரு முறை 100மீ - 200 மீ சஞ்சல் ஓட்டங்கள் போன்றவற்றில் பங்கு பற்றுதல்



## மத்திம - நீள் தூரங்களுக்கான பயிற்சித் திட்டம்

### அடிப்படை வளமாக்கல்:

- (1) 20% உடற்குதி அப்பியாசங்கள்
- (2) 40% தொடர் ஓட்டம் 5 கி . மீ - 10 கி . மீ வரை இலகுவாக ஓடுதல்.
- (3) 10% இடைவிட்ட ஓட்டம் 100 மீ - 200 மீ தூரத்தை 10 - 15 முறை 2 - 3 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல் மத்திம வேகத்தில்.
- (4) 10% பாட்லெக் ஓட்டம் 1 மணித்தியால மெதுவான ஓட்டம். ஏற்றத்திலும் இறக்கத்திலும் வேகத்தைக் கூட்டியும் குறைத்தும் ஓடுதல்.
- (5) 20% 1000 மீ - 2000 மீற்றரை 4 - 8 முறை 3 - 5 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

### குறிப்பிட்ட ஆற்றல் விருத்தி வழமாக்கல்

- (1) 10% 100 மீ தூரத்தை 10 - 15 முறை இறக்கத்தில் ஓடுதல்.
- (2) 30% தொடர் ஓட்டம் ஓரளவு வேகத்துடன் அதிக தூரமல்ல.
- (3) 30% வேகத்தை நீடிக்கும் இயல்பு 300 மீ - 500 மீ ஓட்டத் தூரத்தை 3 - 6 முறை 6 - 8 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.
- (4) 10% பாட்லெக் (கடற்கரையாக இருப்பின் நன்று)
- (5) 20% இடைவிட்ட ஓட்டம் (சற்று வேகத்துடன்)

### போட்டிக் காலங்களில்:

- (1) 30% நாட்டுக்குக் குறுக்காக ஓடுதல் பாட்லெக் இலகுவாக.
- (2) 40% போட்டி வேகத்தில் போட்டித் தூரத்திற்குக் குறைந்த தூரத்தை 2 - 4 முறை 10 - 20 நிமிட இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

(3) 20% இடைவிட்ட ஓட்டம் முறைகளைக் குறைத்து உச்ச வேகத்திலும் சற்று குறைவாக ஓடுதல்.

(4) 10% விரைவோட்டம். 100 - 150 மீற்றரை மிக விரைவாக 6 - 8 முறை 5 நிமிடத்திலும் கூடுதலான இடைவேளையுடன் ஓடுதல்.

(5) 20% கிழமைக்கு ஒரு போட்டி. எப்பொழுதும் அதே நிகழ்ச்சியல்ல.

### **வழம்படுத்தும் பயிற்சிகள்:**

- (1) பாரம் தூக்கும் பயிற்சிகள் - Weight Training
- (2) அசையாப் பொருட்களுடன் அப்பியாசங்கள் செய் (தல். Isometrics)
- (3) தசைப்பயிற்சி அப்பியாசங்கள். (Gymnastic Exercises.)
- (4) பாய்தல்கள். (Jumps)
- (5) வட்டாரப்பயிற்சி. (Circuit Training.)
- (6) திரட்டிய பயிற்சி. (Total Training.)

### **1. பாரம் தூக்கும் பயிற்சிகள்.**

#### **Weight Training**

பொதுவான பயிற்சிகள் மூலம் நல்ல உடற்தகுதியை அடைந்த பின்பு பாரம்தூக்கும்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல் வேண்டும். முறைமையாக அணுகுவதாற் தீங்கு ஏற்படாது பார்த்துச் கொள்ளலாம். பாரம் தூக்குவதுடன் பாரமான அங்கிகளை அணிந்து கொண்டு ஓடுதல். பாரமான கால் அணிகளை அணிதல் தோள்களில் ஆட்களைச் சுமந்து ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகளையும் மேற் கொள்ளுதல்.

### **2. அசையாப் பொருட்களுடன் அப்பியாசங்கள். (Isometrics)**

அசையாத சுவர், நிலம், மேசை, கம்பங்கள், சட்டங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு 4 - 8 செக்கன்களுக்கு கூடிய முயற்சியுடன் அப்பியாசங்களைச் செய்தல். வழமையாக ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் 3 முறை செய்தல். அப்பியா



சங்கள் வெவ்வேறு மூட்டுக்களை உள்ளடக்குதல் வேண்டும் அனேகமாக 5 - 10 அப்பியாசங்களை 2 - 3 நிமிட இடைவேளையுடன் மேற்கொள்ளுதல்.

### 3. தசைப்பயிற்சி அப்பியாசங்கள்: Gymnastic Exercises.

இப்பயிற்சி நேரடியாகத் தசைகளையும் மறைமுகமாக உள்ளூறுப்புக்களையும் விருத்தி செய்கின்றது. வலு தாங்கும் இயல்பு, நெகிழுந் தன்மை போன்றவற்றை வளர்க்கக் கூடிய பலவித பயிற்சிகளைத் தனித்து அல்லது சோடி சேர்ந்து செய்தல் பொதுவான அல்லது குறி பிட்ட அப்பியாசங்களை உபகரணங்களுடனோ அல்லது உபகரணங்கள் இன்றியோ செய்தல்.

#### பாய்தல்கள்: Jumps:

பல்வேறு பாய்தல்களைத் தடைகளை வைத்தோ அல்லது வைக்காமலோ மேற்கொள்ளுதல். கெந்திக் கெந்திப்பாய்தல், கெந்தி மிதித்துப் பாய்தல், கெந்தி மிதித்து மிதித்துப் பாய்தல் போன்ற பாய்தல்களை மேற்கொள்ளுதல். பாயும் போது பாரமான அங்கிகளையுடும் அணிந்து கொள்ளுதல்.

### 5. வட்டாரப் பயிற்சி:- CIRCUIT TRAINING

இப்பயிற்சியை மேற் கொள்வதற்கு 8-10 நிலையங்களில் வெவ்வேறு பயிற்சிகளை ஒழுங்கு செய்து வட்டார முறையாகச் செய்தல். அப்பியாசங்கள் குறிப்பிட்ட தசைகளை வலுவிட்டக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். ஒரு அப்பியாசத்தை 20 முறை செய்தல். ஆரம்பத்தில் முறைகளைக் குறைத்தல் நலம். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அப்பியாசங்களைச் செய்தல். ஒரு பயிற்சியிலிருந்து அடுத்த பயிற்சிக்கு செல்வதற்குத் தேவையான ஓய்வு எடுத்தல். ஒரு சுற்று அல்லது இரண்டு சுற்றுக்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

### தீரட்டிய பயிற்சி:- TOTAL TRAINING

ஒரு தனிப் பயிற்சி வேளையிற் சகல விதமான ஓட்டங்கள், தசைப்பயிற்சிகள், பாய்தல்கள், எறிதல்கள்

போன்ற நிகழ்ச்சிகளை மேற்கொள்ளுதல், பாரமான அங்கிகளை அணிந்து கொண்டு செய்வதாற் கூடிய பயனைப் பெறலாம்.

### இடைவிட்ட ஓட்டம் :- INTERVAL TRAINING

ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தை குறித்த நேரத்தில் ஓடி இடைவேளையில் ஓய்வு எடுத்து திரும்பத் திரும்ப அதே போன்று ஓடுதல். ஓய்வை மெதுவாக ஓடியோ கடந்தோ இருந்தோ மேற்கொள்ளல் ஒரு குறித்த இடைவேளையை மேற்கொள்ளல். உ-ம் 200 மீற்றரை 30 செக்கனில் 8-10 முறை, 3 நிமிட இடை வேளை விட்டு ஓடுதல்.

ஓய்வு நேரத்தை இதயத்துடிப்பைச் கணித்தும் எடுக்கலாம். இதயத்துடிப்பு ஓட்டமுடிவில் நிமிடத்திற்கு 180 ஆக உயர்ந்திருக்கும். இதயத்துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 120 வரும் வரை ஓய்வை மேற்கொள்ளுதல்

### பாட்லெக் ஓட்டம் :- FARTLEK RUNNING

இது ஒரு வேக விளையாட்டு. இடைவிட்ட ஓட்டம் திட்டமிடப்பட்டது. இது திட்டமிடாவிட்டாலும் கடினமானது. ஓடுபாதை சீராக இராது. கடினமானதாக இருக்கும். கடற்கரை, ஆற்றங்கரை, வயல்வெளி, மணல் தரை, மலைச்சாரல், காடுகள், வளைவான நெடுஞ்சாலைகளைத் தாண்டி ஓடுதல், இடைவேளை ஓட்டத்தில் மெதானத்தையே சுற்றிச் சுற்றி ஓடி வருதல். ஆனாற் பாட்லெக் ஓட்டத்தில் மனக்களைப்பைப் போக்க மனத்திற்கு ரம்மியமான காட்டிசிகளைப் பார்த்து ஓய்வெடுக்கக் கடற்கரை, மலைச்சாரல், வயல்கள் ஏற்ற இறக்கங்கள், நெடுஞ்சாலைகள், போன்றன நிறைய உண்டு. ஓய்வை மெதுவாக ஓடியோ நடந்தோ மேற்கொள்ளலாம்.



## அதிகாரம் iii

### மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள்

(1) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள் (தட)

(2) மைதான நிகழ்ச்சிகள் (கள)

(i) சுவட்டு நிகழ்ச்சிகள்:-

(1) குறுந்தூரம் | ——குறுகியகுறுந்தூரம்—100மீ, 200 மீ

(2) மத்திம தூரம் | ——நீண்ட குறுந்தூரம்— 400 மீ

(3) நீள தூரம் | —— குறுகிய மத்திமதூரம் 800 மீ

(4) மத்திம தூரம் | மத்திம தூரம் 1500மீ

(5) நீண்ட தூரம் | ——நீண்ட மத்திம தூரம் 5000மீ

(6) நீள தூரம் 10, 000 மீ —மரதன் ஓட்டம் 42, 195 மீ

(ii) மைதான நிகழ்ச்சிகள்:-

(1) பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள்:- (1) நீளம் பாய்தல்  
நீளத்தைக் கடத்தல்  
(2) முப்பாய்தல் (செந்தி  
மிதித்துப் பாய்தல்)

உயரத்தைக் கடத்தல் (1) உயரப் பாய்தல்

(2) கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்

எறிதல் நிகழ்ச்சிகள் (1) குண்டு எறிதல்.

(2) சம்மட்டி எறிதல்.

(3) பரிதி வீசுதல்

(4) ஈட்டி எறிதல்.

இந் நிகழ்ச்சிகளிற் பாரம் கூடிய நிகழ்ச்சிகளாகக் குண்டெறிதலையும் சம்மட்டி வீசுவதையும், குறைந்த நிறையுள்ளதாக ஈட்டியையும் பரிதியையும் கொள்ளல் வேண்டும். இவற்றுட் குண்டும் ஈட்டியும் நேரேயும், பரிதியும் சம்மட்டியும் சுழன்றும் வீசப்படுகின்றது. சுழன்று வீசுவதில் இழுத்தும், நேரே வீசுவதிற் தள்ளியும் வீசப்படுகிறது.

## (1) ஓட்டநிகழ்ச்சிகள்

**குறுந்தூரம்:- திறன்கள்**

- (1) ஆரம்பம்
- (2) விரைவு படுத்துதல் (ஆர்முடுகல் வேகம்)
- (3) சீரான அடி வைப்பு
- (4) முடிவு

**ஆரம்பம்:-** 100, 200, 400மீ ஓட்டங்கட்குக் குந்திப் பதுங்கி ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

**பதுங்கற் புறப்பாடுகள்:-**

- (1) குண்டுப் புறப்பாடு
- (2) மத்திம புறப்பாடு
- (3) நீள் புறப்பாடு

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று புறப்பாடுகளும் ஒரே விரைவைக் கொடுப்பினும் மத்திம புறப்பாட்டை வசதி கூடிய காரணத்தால் அதிகம் விரும்பிப் பழக்குகிறார்கள். எனவே மத்திம புறப்பாட்டை முதலிற் கற்பித்தல் நன்று ஆரம்ப இடத்திலே இரண்டு கோடுகள் இடப்படுகல் வேண்டும். முதற்கோடு ஒன்று சேரும் கோடு, அடுத்த கோடு ஆரம்பக் கோடு (3மீ தூரத்தில்)

**கட்டளைகள்:-** "ON YOUR MARKS" ஆரம்பம்  
 "SET" ஆயத்தம்  
 "GO" (GUN SOUND)ஒடு- (வெடிச்சத்தம்)

ஒன்று சேரும் கோட்டில் தின்று முதற்கட்டளை ON YOUR MARKS கிடைத்ததும் ஆரம்பக் கோட்டை அணுகிக் கோட்டிற் கைகள் படாது தவழ்ந்து நின்றல். இந் நிலையில் ஒரு முற்பாதங்கள், இருமுழங்கால்கள், இரு கைகள் நிலத்திற் படுதல் வேண்டும். பெரும்விரல்கள் உள்ளும் மறுவிரல்கள் பிசீந்து எதிராகவும் உள்ளங்கைகள் கீழ்ப்பார்க்கவும் தோள்களின் கீழ் ஊன்றி நின்றல். முழங்கால்கள் இடுப்புவலத்தில் இடுப்பிற்குச் செங்குத்தாக இருத்தல் வேண்டும். பெருவிரல்கள் முழங்காலுக்கு நேரே பின்னே ஊன்றி நின்றல் வேண்டும்.



அடுத்து விரும்பிய காலை எடுத்து நிலத்தில் உள்ள முழங்காலுக்குப் பக்கமாகப் பொறுக்க வைத்தல் வேண்டும். வைக்கும் பொழுது நடுப்பாதம் (வளைவு) முழங்காலுக்கு நேரே இருத்தல் வேண்டும். கழுத்தைத் தளர்த்திப் பார்வையை ஆரம்பக் கோட்டையோ அல்லது கால் களையோ பார்த்திருத்தல் வேண்டும். தோள்கள் கோட்டிற்கு முன் ஒரு அங்குலம் வரை இருக்கக்கூடியதாக வைத்திருந்தால் அடுத்த நிலையில் (SET இல்) முன் சாய்க்க வேண்டியதில்லை. இந்த நிலை எடுத்ததும் ஆடாது அசையாது நின்றல் வேண்டும்.

பக்கப் பார்வை

முன்பார்வை

**அடுத்த கட்டளை:- 'SET' ஆயத்தம்:-**

முன் காட்டியவாறு தோள்களை வைத்திருப்பின் இடுப்பைத் தோள் மட்டத்திற்கோ அல்லது சற்று உயர்த்தியோ பின் காலை  $130^\circ$ , யிலும் முன் காலைத்  $90^\circ$  அளவிலும் வைத்து நின்றல் வேண்டும். பார்வை முன்பு போற்கீழ்ப்பார்த்து - பாரம் சமமாக பகிர்ந்திருத்தல் வேண்டும். இந்நிலையில் ஆடாது அசையாது கைகள் நிலத்தில் பொறுத்தும் - கால்கள் நிலத்திற் பொறுத்தும் இருத்தல் வேண்டும். கிட்டத்தட்ட 2செக்கன்களில் இந்நிலையை எடுத்தல் வேண்டும். மூச்சு உள் எடுத்து இருத்தல் வேண்டும். "SET" இல் நிலை

**அடுத்த கட்டளை; "GO" GUN-SHOT ஓடு/வெடி.**

கைகளைத் தூக்கி, பின்னங்காலை முற்றாக நீட்டி உதைத்தும் அடுத்தகாலை உயர்த்தி முழங்காலை மடித்தும் அம்பு செல்வது போல உடலை 45பாகையில் முன்சாய்த்தும் ஓட்டத்தை விரைவாக ஆரம்பித்தல் வேண்டும். இடது கால் முன்னேயிருப்பின் வலது கையும் வலது காலாயின் இடது கையுமாக வீசப்படுதல் வேண்டும். முதல் உதைப்புப் பின்னங்காலிலிருந்து ஆரம்பித்தல் வேண்டும். தையியம் குறைந்த வீரர்களுடையவர்கள் "ON YOUR

**MARKS'' நிலையில் கைகளிற் பாரத்தை எடுக்காது தோள் களைப் பின்பிட்டு SET'' க்கு முன்னே எடுப்பது நன்று அடுத்த திறன் விரைவுபடுத்துதல்:-**

இவ்வேளையில் (1) உடல் படிப்படியாக நிமிர்தல் வேண்டும்.

- (2) அடி வைப்புச் சிறிது சிறிதாக நீண்டு செல்லும்.
- (3) உச்ச வேகத்தை அடைய 25-30 யார் வரை ஓடுதல் வேண்டும்.
- (4) படிப்படியான சீரான அடி வைப்புகளாக இருத்தல் வேண்டும்.
- (5) போதியவரை முழங்கால்கள் உயர்த்தப்படுதல் வேண்டும்.
- (6) கைவிரல்களைத் தளர்த்தி அழுத்தமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் வீசுதல் வேண்டும்.
- (7) தோள்களை இறுக்காது தளர்த்தியிருத்தல் வேண்டும்.
- (8) சீரான அடிவைப்புவரை விரைவுபடுத்தல் நடைபெறும்.
- (9) புவி ஈப்புமையம் கால்களுக்கு முன்னேயிருத்தல் வேண்டும்.

### 3 திறன் சீரான அடிவைப்பு:-

**கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:-**

- (1) உடலை நிமிர்த்தி ஓடுதல்.
- (2) நேர் கோட்டில் ஓடுதல்.
- (3) புவி ஈப்புமையம் கால்களுக்கு முன் இருத்தல்-
- (4) நிலத்தைக்கிண்டாது அழுத்தமாகவும் சீராகவும் அடி வைத்து ஓடுதல்.
- (5) உடலை நன்கு தளர்த்தி ஓடுதல்.
- (6) கைகளை உரப்பாக வீசுதல்.
- (7) கழுத்தையும் தலையையும் தளர்த்தி கவட்டைப் பார்த்து ஓடுதல்.



- (8) முழங்காலை நன்கு உயர்த்தியும் பின்னங்காலை முற்றாகக் குதியை உயர்த்தி நீட்டியும் ஓடுதல்.

#### 4. திறன் முடிவு:-

- (1) முடிவிற் பாயாது முடிவைத் தாண்டி ஓடுதல்.
- (2) பக்கம் சாடாது நேரே ஓடுதல்.
- (3) உடலைத் தாழ்த்தும் சந்தர்ப்பத்தை விட மற்றும் நேரங்களில் உடலை நிமிர்த்தி ஓடுதல்.
- (4) முடிவிடத்தைத்தாண்ட ஒரு கவடு வைக்கவேண்டுமாயின் கவட்டை வைக்காது உடலைத் தாழ்த்திக் கடத்தல் வெற்றி தரும்.
- (5) உடலைக் தாழ்த்துவதற்காக வேளைக்கே முன் சாய்ந்து ஓடுவதால் வேகம் குறையும்.

#### குண்டுப் புறப்பாடு:- (Bullet Start — Bunch Start)

ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து உயரத்திற்கு ஏற்ப (12" — 20") முன்னங்காலைவைத்து அடுத்தகாலின் பெருவிரலை அதன் குதிக்குப் பக்கமாக வைத்தல் வேண்டும்.

“ON YOUR MARKS” கட்டளைக்குக் கால்கள் வைக்கும் நிலையிந்தான் வேறுபாடு. ஏனைய நடவடிக்கைகள் எல்லாம் மத்திம புறப்பாடு போன்று கால்கள் கிட்டக்கிட்ட வைத்ததால் SET நிலையில் இடைஞ்சலாக இருக்கும். முன்னேயுள்ள காலுக்கு முன்பாக அடுத்த முழங்கால் இருக்கும்.

#### நீள் புறப்பாடு.. LONG START:.

இப் புறப்பாட்டிற்கு மத்திம புறப்பாடு போன்று கால்களை வைக்கும் பொழுது முன்ன்காலின் குதிக்காலுக்குப் பக்கமாக அடுத்தகாலின் முழங்காலை வைத்தல் வேண்டும்.

#### மத்திமதூர ஓட்டங்களும் நீள் தூர ஓட்டங்களும் நின்று புறப்பாடு:- STANDING START

ஓட்டங்கள் 800 மீ — மேற்பட்ட ஓட்டங்கள்.

**கட்டளைகள்: ON YOUR MARKS:-** ஆயத்தம்.

**GO GUN SHOT.** ஒடு — வெடி.

முதற் கட்டளைக்குத் தைரியமான காலைக் கோட்டில் முட்டாது முன்வைத்து, அடுத்த காலைச் சற்றுப் பின்னே வைத்து, முழங்கால்களை சிறிது மடித்து, இரு கைகளையும் முன்னே வைத்த காலின் முழங்காலில் ஊன்றி நின்றல் வேண்டும்.

அடுத்த கட்டளைக்கு “GO” — ஒடு — ஊன்றியகைகளை வலுவாக, ஊன்றித் தள்ளி அடுத்த காலின் குதியை உயர்த்தி முற்றாக நீட்டி விரைவாக முன்னே ஒடுதல்.

**புறப்பாடுகள்:-** (1) நின்ற புறப்பாடு.  
(2) குந்திப் பதுங்கற் புறப்பாடு.

**குந்திப்பதுங்கல்:** (1) குண்டுப் புறப்பாடு.  
(2) மத்திம புறப்பாடு.  
(3) நீள் புறப்பாடு.

**சீரான ஓட்டம்:-**

- (1) உடலை நிமிர்த்தி ஒடுதல்.
- (2) முழுப் பாதமும் நிலம் பட்டுப் பின் குதி உயர்த்தி ஒடுதல்.
- (3) உடலை முற்றாகத் தளர்த்தி ஒடுதல்.
- (4) புவியீர்ப்பு மையத்தை நேராக எடுத்துச் செல்லுதல் (தொங்காது)
- (5) ஒரே சீரான வேகத்தில் ஒடுதல்.
- (6) ஆரம்பத்தில் இழந்த நேரத்தைப் பின்பு ஈடுசெய்ய முடியாது. அதேபோன்று ஆரம்பத்தில் வேகமாக ஓடிப் பின்பு ஓட்டத்தை முடிப்பதும் கடினம்.
- (7) ஒருவரை முந்தி ஒடுவதாயின் நேர் ஓட்டத்தில் வைத்து முந்துதல் வேண்டும்.
- (8) வளைவுகளில் முந்த முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- (9) ஒருவர் உங்களை முந்தியோட முயலும்போது நேரில் இடம் கொடாது வளைவுகளில் இடம் கொடுக்கவும்.



(10) இறுதியில் வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற வைராக்கியம் இருத்தல் அவசியம்.

**அஞ்சல் ஓட்டம் 4x100, 4x200, 4x400மீ**

**கோல் மாற்றுதல்:-** (1) பார்த்து மாற்றுதல். (Visual Pass)

4 X 400 மீ.

(2) பாராது மாற்றுதல்: (Non Visual Pass).

4 X 100மீ, 4 X 200மீ.

**தடைதாண்டல் ஓட்டம் (HURDLES)**

**110 மீ. தடைதாண்டல்: கவனிக்க வேண்டியன:-**

1. மிதித்தெழும் காலை முன் வைத்து ஆரம்பித்தல்.
2. முதலாவது தடையை 8 கவடுகளில் அடைதல். (கவடுகளின் நீளத்தைப் பொறுத்தது)
3. மிதித்தெழும் ஸ்தானத்திற்குத் தடையைப் பார்த்து இடுப்பை உயர்த்தி அணுகவேண்டும்
4. உடலை முன் சாய்த்துத் தடையை மருவினாற் போற் டாண்டுவதற்குப் போதிய தூரத்தில் நின்று மிதித் தெழல் வேண்டும்.
5. அடுத்த தொங்கு காலை முழங்காலில் மடித்து இடுப் பிற்கு மேல் உயர்த்துதல்.
6. இதற்கேற்ப எதிர்க் கையையும் மடித்து முன் உயர்த்துதல்.
7. மிதித்த கால் நீட்டப்பட்டதும் அடுத்த காலும் முன்னே நீட்டப்படுதல். இதற்கு உதவியாக உடலை முன்சாய்த்து எதிர்க்கையையும் முன் நீட்டல்.
8. மிதித்த கால் நன்கு மடித்து பக்கத்தாற் தடைக்குச் சமாந்தரமாகக் கடத்தல்.

9. கடக்கும் பொழுது கீழ்ப்பாதம் வெளியே பார்த்திருத்தல்.
10. பின்னங்கால் கடக்கும் பொழுது முழங்காலைத் தொடர்ந்துதான் பாதம் கடத்தல் வேண்டும்.
11. தடைக்கு அண்மையாக முன்னே நீட்டப்பட்ட காலின் முற்பாதம் முதலிற்படுதல்.
12. மிதித்தெழுந்த கால் மடித்து எடுக்கும் பொழுது மார்புடன் அண்மையாக இருத்தல்.
13. இடுப்பு நிலம் பட்ட காலைக் கடக்கும் பொழுது ஓட்டம் ஆரம்பமாகும்.
14. கைகள் ஏற்றவகையில் ஒத்திசைதல்.
15. வழமையான ஓட்டத்தைத் தோள்கள் நேரேயிருக்க நேரே பார்த்து ஒடுதல்
16. அடுத்த தடைக்கிடையில் 3 கவடுகள் வைத்தல் (3 கவடுகள் எல்லோருக்குமல்ல)

#### 400 மீ. தடை தாண்டல்:-

- (1) கடக்கும் முறையிற் சிக்கனம்.
- (2) உடலைச் சாய்த்தல் குறைவு.
- (3) கடத்தற் பாதை பதிவாக இருக்கும்.
- (4) குறைந்த சக்தியுடன் சுயாதீனத்துடன் கடத்தல்.
- (5) வளைவுகளை அணுகுவதற்கு இடது காலை முன் நீட்டிக் கடப்பது நன்று.
- (6) இரு கால்களையும் முன் நீட்டிப் பழகுவது மிகவும் நன்று.
- (7) 21 — 22 கவடுகளை முதற் தடைக்கும் 15 — 17— 19 கவடுகளைத் தடைகளுக்கிடையிலும் எடுக்கலாம். இரட்டைப்பட எடுப்பதற்கு இரு கால்களிலும் பயிற்சி பெறுதல் அவசியம்.



அஞ்சல் ஒட்டங்கள் 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400

(1) கோல் மாற்றுதல்: (Non Visual Pass)  
4 X 100, 4 X 200 மீ.

(2) பார்த்து மாற்றுதல்: (Visual Pass) 4 X 400மீ.

(1) பாராது மாற்றுதலுக்கு வழமையாகக் கையாளும் முறை கைகளை மாற்றாது வலது கையில் கொண்டு வரும் கோலை இடது கையாலும் இடது கையிற் கொண்டு வரும் கோலை வலது கையாலும் வாங்குவதாகும். வலது கையால் ஆரம்பிப்பதால் வளைவில் ஓடும் பொழுது சுவட்டின் உட்புறமாக ஓடி மாற்றமுடியும். இம்முறையை வலம் இடம் - வலம் - இடம் என்று உள் - வெளி - உள் - வெளி (In-Out) - என்றும் கூறுவர்.

உள்ளே கோல் கொண்டு வருபவர் ஒரு குறித்த இடத்தை அடைந்ததும் (20' - 25') வெளிச்செல்ல நிற்பவர் அது வரையும் பார்த்து நின்று வந்ததும் திரும்பிப்பாராது ஒட்டத்தை ஆரம்பித்தல். இடது கையால் வாங்குபவர் சுவட்டின் வலது பக்கமாக இடது காலை பின்னும் வலது காலைமுன்னுமாக வைத்து இடப்புறம் பார்த்து நின்றல் வேண்டும்.

கோலை வாங்கும் பொழுது இரண்டு முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

1. மேல் பற்றுதல்: உள்ளங்கை கீழ்ப்பார்த்து பெரு விரலையும் மறு விரல்களையும் அகட்டி முழங்கையை மடித்துப் பக்கத்தில் கவ்விப் பற்றுதல்

2. கீழ்ப்பற்றுதல்: உள்ளங்கை மேல் பார்த்து முழங்கை மடியாது பின்னே நீட்டிப் பற்றுதல். பெருவிரல் ஒரு புறமும் மறுவிரல்கள் ஒன்று சேர்ந்து மறுபுறமுமாக இருத்தல். இரு முறைகளிலும் தடியைக் கொடுப்பவர் ஒட்டத்தைத் தடைப்படாது ஓடிக் கொடுத்தல்.

ஒட்ட ஆரம்பத்திற் கோலைப் பிடிக்கும் பொழுது சிறு விரலையும் அடுத்த விரலையும் பாவித்தல் வேண்டும்.

முன்பு கூறிய முறைகளில் முதற் கூறிய முறை சிறந்தது. இரண்டாவது முறையில் நேரம் தவறினால் கைகளை நீட்டிய வாறு ஓட வேண்டியிருக்கும்.

பார்த்து மாற்றுதல்: 4 X 400 மீ

பாராது வாங்குவது போல் நேரம் தவறாது செய்யா விடினும், தடி வாங்குவதில் ஏற்படும் தாமதத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதற்குக் கோலைப் பெறுபவர் வாங்கும் பொழுது பார்த்து வாங்குதல். வலது கையில் கோலை ஏற்று ஓடது கையால் கொடுக்கும் முறையைப் பயன் படுத்தலாம்.

**ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளில் ஏற்படும் தவறுகள்**

1. தவறான புறப்பாடு:

- (1) ஆயத்த நிலையில் அல்லது ஆரம்ப நிலையில் ஆடி அசைதல்.
- (2) "On Your Marks" க்குப் பின்பு ஒருவர் அடுத்த வரை சத்தமிட்டோ வேறுவிதத்திலோ குழப்பதல்
- (3) ஆயத்த நிலையிலோ ஆரம்ப நிலையிலோ ஓடுதலுக் கான சைகை கிடைக்குமுன் கைகளை யோ காலையோ நிலத்திலிருந்து எடுத்தல்.
- (4) சைகை (வெடி - Gun Shot) கிடைக்குமுன் ஓடுதல்.
  - (i) இத்தவறுகட்கு ஒருமுறை எச்சரித்து அடுத்ததவறுக்கு வெளியேற்றப்படுவர். பஞ்ச நிகழ்ச்சிகள் அல்லது தச நிகழ்ச்சிகளாயின் மூன்றாவது தவறில் வெளியேற்றுதல்.
  - (ii) ஒருவரின் ஓட்டத்தைத் தடை செய்யுமுகமாகக் குறுக்காக ஓடுதல்.
  - (iii) சுவட்டில் ஓடவேண்டிய ஓட்டங்களுக்குச் சுவட்டை விட்டு விலகி ஓடுதல். (விலகி ஓடியதால் தூரம் குறையாது இருப்பின் தண்டிக்க வேண்டியதிடிலை)
  - (iv) போட்டியில் நின்று விலகித் திரும்பவும் வந்து சேருதல் (20 கி. மீ மேற்பட்ட வீதி ஓட்டங்களுக்கு மேற்பார்வையுடன் விலகலாம்)



- (v) நையாண்டியோ நளினமோ செய்தல்.  
(vi) 20 கி. மீ உட்பட்ட ஓட்டங்களுக்குத் தாக சாந்திக்கோ உதவியோ பெறுதல்.

### தடை தாண்டுதல் ஓட்டத் தவறுகள்\*

மேற்குறிப்பிட்ட தவறுகளுடன்,

- (1) சர்வதேச அமைப்பில்லாத தடைகளாயின் மூன்றிற்கு மேற் தட்டுதல்;
- (2) வேண்டுமென்று காலாலோ கைகளாலோ தட்டி விழுத்துதல்.
- (3) அடுத்தவரின் தடைகளுக்கு மேலால் காலையோ பாதத்தையோ எடுத்தல் அல்லது பாய்தல்.

### அஞ்சலோட்டத் தவறுகள்

- (1) கோல் மாற்றும் பிரதேசத்திற்கு வெளியே வைத்துக் கோலை மாற்றுதல். (கோலின் நிலையைப் பார்த்தல் வேண்டும்)
- (2) ஒருவர் நழுவிட்ட கோலை அடுத்தவர் எடுத்துச் செல்லுதல்.
- (3) இன்னொர் வீரரைத் தடை செய்தல்
- (4) உதவி பெறுதல்
- (5) முடிவிடம் வரை கோலைக் கொண்டு செல்லாது விடுதல்

### மைதான நிகழ்ச்சிகள் - பாய்தல்:

நீளம் பாய்தல் திறன்கள்:

- (1) ஓடி அணுகுதல்
- (2) மிதித் தெழுதல்
- (3) பறத்தல்

(4) நிலம் படுதல்

(5) வெளியேறல்

1. ஓடி அணுகுதல்:

(1) கிட்டத்தட்ட 35 மீ - 40 மீ வரை நின்று ஆரம்பித்தல். பெண்கள் 30 மீ - 35 மீ வரை.

(2) மிதிபலசையிலிருந்து இன்னுமொரு அடையாளத்தை வைத்தல்

(3) இரு கால்களையும் ஒருமித்து வைத்து விரும்பிய காலுடன் ஆரம்பிக்கலாம் அல்லது முன் பின்னாகவும் கால்களை வைத்து ஆரம்பிக்கலாம்

(4) ஆரம்பத்திலிருந்து படிப்படியாக வேகத்தைக் கூட்டுதல்

(5) கடைசி அடிக்கு முதல் அடியை நீண்டதாக வைத்தல்

(2) மிதித் தெழுதல்:

(1) உடவை நிமிர்த்தி வைத்திருத்தல்

(2) குதியிலிருந்து முன்னங்காலுக்கு வலுவை மாற்றுதல் குதி சாடையாக நிலத்திற் படுதல்

(3) மிதித்தெழும் பொழுது மிதித்த கால் முற்றாக நீட்டியும் குதியில் எழுந்தும் இருத்தல்

(4) அடுத்த கால் முழங்காலில் நன்கு மடித்து முன்னே உயர்த்தியும் இருத்தல்

(5) அதற்கு எதிர்க் கைமுன் வீசுதல்

(6) இடுப்பிற்கு முன் கால் மிதித்தல்

3. பறத்தல்: (1) சாதாரண பறத்தல் Float Jumps

(2) நடத்தல் Hitch Kick

(3) தொங்கு பாய்தல் Hang

சாதாரண பறத்தல்:

(1) 14 பாகை - 18 பாகை புவி யீ ர்ப்பு மையத்தை உயர்த்திப் பாய்தல்.



(2) கைகள் சம நிலையைப் பேணுதல்.

(3) இரு கால்களையும் சேர்த்து முன் நீட்டி நிலம்படுதல்

(4) இரு கைகளும் கால்களுக்கிடையில் முன் வளைந்து  
நிலத்தில் ஊன்றுதல்

நடத்தல் முறை:

முன்பு கூறியவற்றுடன் உடலை எடுத்துச் செல்லும் பொழுது நடப்பது போல்முன் எடுத்த காலைப் பின்னும் பின்னின்ற காலை முன் எடுத்தும் 1 1/2, 2 1/2 செல்லல்.

(2) கை அசைவுகளும் அதற்கேற்ப உயர்த்தி வீசுதல். இது சமநிலையைப் பேணுவதற்கே தற்போது இம்முறையைச் சகலரும் பின்பற்றுகிறார்கள்.

3. தொங்கு பாய்தல்:-

மிதித்தெழுந்ததும் இருகைகளையும் மேலுயர்த்தி உடலை வீல்லுட்போல் பின் வளைத்து நிலம் படுப்போது முன் வளைத்தல். இது உடலுக்கு சஷ்டமென்பதால், அதிகம் விரும்புவதாக வில்லை

4. நிலம் படுதல்

இரு கால்களையும் சேர்த்து முன் நீட்டி கைகளை கால்களுக்கிடையில் முன் வளைந்து ஊன்றுதல்

5. வெளியேறல்:-

நிலம் பட்டதும் முன்னோக்கி வெளியேறுதல்.

கெந்தி மிதித்துப் பாய்தல்:- முப்பாய்தல் Triple Jump.

மிதித்தெழுந்த காலிற் திரும்பவும் மிதித்து மறுகாலினால் அடிவைத்து மிதித்துப் பாய்தல். (உம் — இடம் — இடம் — வலம் — இடம் L — L — R L)  
வலம் R

திறன்கள்:-

நீளப் பாய்தற்திறன்களின் இரண்டாவது திறனை அடுத்து அடிவைத்து மிதித்தெழுந்து பாய்தற் திறனும் நடைபெறவேண்டும்.

கெந்தலைக் கூட்டியும் மிதித்தலைக் குறைத்தும் பாய்தலைக் கெந்தலிலும் சற்றுக் குறைத்தும் பாய்தல். (உ — ம் 5. 2 மீ — 4. 2 மீ — 4. 6 = 14). மேற் காட்டிய விகிதாசாரத்தை பின்பற்றலாம். பாய்தல்வேளையில் 1 1/2 நடத்தல் முறையைப் பயன்படுத்தலாம். இருகைகளும் மேல் உயர்த்திப் பாய்தல் வேண்டும்.

## உயரப் பாய்தல்

குறிகள்:-

1. ஓடி அணுகுதல் — THE APPROACH.
2. மிதித்தெழுதல் — THE TAKE OFF.
3. கடத்தல் — THE CLEARANCE.
4. நிலம் படுதல் — THE LANDING.

பாய்தல் முறைகள்:-

1. கத்தரிக்கோல் பாய்தல்.
2. கிழைத்தேய வெட்டுப் பாய்தல்.
3. மேலைத் தேயப் புரளுகை.
4. காலிடர்ந்த பாய்தல்.
5. பொய்ப்பரி புலனாப் பாய்தல்:

1. கத்தரிக்கோல் பாய்தல்:- Scissors Jump:-

- (1) ஓடி அணுகுதல்:- (1) 3 — 5 — 7 — 9 கவடுகள் வைத்து அணுகுதல்.
- (2) 30 பாகை — 35 பாகை சாய்வாக நின்று ஓடி அணுகுதல்
- (3) இடது காலில் மிதித்தெழுபவர்கள் இடது புறமாகவும் வலது காலில் மிதித்தெழுபவர்கள் வலது புறமுமாகவும் நின்று அணுகுதல். (குறுக்குச் சட்டத்துடன் நின்று வெளியே பார்க்கையில்)
- (4) இடது காலில் மிதித்தெழுபவர்கள் இடது காலில் ஆரம்பித்தல்.



- (5) கடைசிக் கட்டு நீண்டதாக இருத்தல் அவசியம்.
- (6) இரு கால்களையும் கூட்டாக வைத்து இடதுகாலில் ஆரம்பித்தல்,

மிதித்தெழுதல்:-

- (1) உடல் பின் சாய்ந்து (65 பாகை வரை) இருத்தல்
- (2) குதீச்ச்கால் முதலில் மிதித்து பின் முன்னங்காலுக்கு உந்தல் கொடுத்தல்.
- (3) இரு கைகளையும் ஒருமித்து மேல் வீசுதல்.

குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தல்:-

- (1) இடது காலில் மிதித்தெழுசையில் வலது கால் முதலில் கடத்தல்.
- (2) அடுத்து இடது கால் கடத்தல்,
- (3) உடல் நிமிர்ந்து இருத்தல்.

நிலம் படுதல்:-

வலது காலைத் தொடர்ந்து இடது கால் நிலம் படுதலும் மிதித்து நின்றலும். இப்பாய்தலிற் புலியீர்ப்பு மையத்தை சட்டத்திற்கு மேல் கூடுதலாக உயர்த்த வேண்டியுள்ளது.

காலிடர்ந்த பாய்தல்:- STRADDLE Jump

- திறன்கள்:-
- (1) ஓடி அணுகுதல்.
  - (2) மிதித்தெழுதல்.
  - (3) கடத்தல்.
  - (4) நிலம் படுதல். (விழ்தல்)

1. ஓடி அணுகுதல்:-

கத்தரிக்கோல் பாய்தல் முறையைக் கடைக் கொள்ளுதல். ஆனால் இடது புறம் நின்று ஆரம்பித்தவர்கள் வலது புறத்தில் நின்று ஆரம்பித்தல். இடது காலில் மிதித்தெழுபவர்கள் வலது புறத்தில் நின்று ஆரம்பித்தல்.

2. மிதித்தெழுதல்:-

கத்தரிக்கோல் மிதித்தெழுதல் முறை.

3. குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடத்தல்:-

இடது காலில் மிதித்தெழுதலாகியல்.

- (1) முதலில் வலது காலும் வலது கையுள் சட்டத்தைக் கடத்தல்.
- (2) முகமும் மார்பும் சட்டத்தைப் பார்த்த வண்ணம் கடத்தல்.
- (3) அடுத்து மிதித்தெழுந்த காலை மடித்து உடற்சட்டத்தைத் தட்டாது திருப்பி எடுத்தல்.
- (4) கையையும் அதேபோன்று எடுத்தல்.
- (5) இடுப்பைப் புரட்டி எடுத்தல்.

(4) நிலம் படுதல்:-

குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடந்தபின்பு நடைபெறுவது அதிக முக்கியமல்ல. கத்தரிக்கோல் பாய்தலுக்கு முற்றிலும் வேறுபட்டது. வலது கையை உள் இழுத்து வலது புயத்தை முதலிலும் அடுத்து இடுப்பும் நிலம் படுதல். கரணம் அடிக்கும் பொழுது எப்படி உடலை உருட்டி நோகாவண்ணம் விழுகிறோமோ அதுபோல் விழுதல்.

மேலைத்தேயப் புரளுகை WESTERN ROLL

1. ஓடி அணுகுதல்:- முந்திய பாய்தல் போன்று.
2. மிதித்தெழுதல்:- கால் இடர்ந்த பாய்தல் போன்று.
3. கடத்தல்:- மிதித்தெழுந்த காலை குறுக்குச் சட்டத்தைக் கடக்கும் போது மடித்துப் பக்கப் பார்ட்டில் கடந்து அதே காலில் முதலில் நிலம் படுதல். ஒரு வாங்கில் ஓடி அணுகியதற்கு எதிர்த்திசையைப் பார்த்த வண்ணம் சரிந்து படுத்தது போன்று கடத்தல். உடலைச் சாய்த்து இடது கையையும் மடித்துக் கடத்தல்.



#### 4. நிலம் படுதல்:-

- (1) மிதித்தெழுந்த காலில் மிதித்து நின்றல்.
- (2) இரு கைகளையும் ஊன்றி உடற்பாரத்தைத் தாங்கி நின்றல்.
- (3) முகம் நிலம் பார்த்த வண்ணம் இருத்தல்.
- (4) அடுத்த காலை மடித்து நிலம் படாது நின்றல்.
- (5) உடற்பாரம் இருகைகளிலும் மிதித் தெழுந்தகாலிலும் இருத்தல்.

பெண்களுக்கு உகந்த பாய்தல்.

#### ஃ பொஸ்பரி புளொப்:-

- (1) ஓடி அணுகுதல்

கத்தரிக்கோல் அணுகுமுறை.

இப் பாய்தல்முறை கத்தரிக்கோல் பாய்தலை அடித்தளமாகக் கொண்டது.

குறுக்குச் சட்டத்தை அணுகும்போது குறுக்குச் சட்டப்பக்கமாக வளைந்து முதுகுகாட்டி எழுதல்.

#### மிதித்தெழுதல்:-

கத்தரிக்கோல் பாய்தலுக்கு மிதித்தெழுவது போல் எழுந்து சட்டத்திற்கு முதுகுகாட்டி உடலைப் பின் சாய்த்தல்.

#### கடத்தல்:-

சட்டத்தைக் கடக்கும் பொழுது உடலைப் பின் சாய்த்து முதலில் கடத்தல். அடுத்து இரு கால்களையும் மேல் உயர்த்திச் சட்டத்தைத் தட்டாதவாறு கடத்தல். வானத்தைப் பார்த்தவாறு கடத்தல்.

#### நிலம் படுதல்

தலை படாது முதுகு முதலிற்படுதல் இரு கைகளும் கால்களும் மேற்தூக்கி இருத்தல். முதுகை அடுத்து இடுப்பும் தலையும் தாக்குப்பாது வண்ணம் படுதல்

பெண்கள் இப்பாய்தலை நன்கு செய்ய முடிகிறது. இதற்குப் பொருத்தமான (சொகுசான) தளம் அமைக்க வேண்டும். முள்ளந்தண்டு, தலை, அடிபடுவதால் மிகவும் பாதுகாப்புத் தேவை.

### நீளம் பாய்தல் தவறுகள்

- (1) பாயும் பொழுது உடலின் எப்பாகத்தினாலேனும் தொடுகோட்டையோ அல்லது அப்பாலோ தொடுதல்.
- (2) பாயாது தொடு கோட்டைத் தாண்டி ஓடுதல்.
- (3) பாய்ந்து நின்றுவிடத்திலிருந்து குழிக்கு வெளியே தொடல்.
- (4) பாய்ந்த திசையால் வெளியேறுதல்
- (5) மிதிபலகைக்குப் பக்கமாக மிதித்துப் பாய்தல்.
- (6) கைகளுக்கு ஆதாரமாக எவற்றையேனும் பிடித்திருத்தல்.

### கெந்தி மிதித்துப் பாய்தல்

நீளம் பாய்தல் தவறுகளுடன்,

1. கெந்தி - மிதித்துப் பாயாது வீடல்.

(2 முறை கெந்தி அல்லது கெந்தி 2 முறை மிதித்துப் பாய்தல்)

### அமைப்பு விதிகள் நீளம் பாய்தல்

ஒரு பாதை அகலம் 1.22 மீ நீளம் 40 மீ மிதிபலகை நீளம் - 1.22 மீ. அகலம் 198 - 202 மி.மீ உயரம் / கனம் 100 மி.மீ மிதிபலகை குளியிலிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர்தூரத்தில் அமைய வேண்டும்.

பாய்தற்குளி அகலம் - 2.75 மீ நீளம் மிதிபலகையினிருந்து 10 மீ வரை நீளமாக அமைய வேண்டும்.

## கெந்தி மிதித்துப் பாய்தல்

மிதிபலகை இப் பாய்தலுக்கு 13 மீ தூரம் அமைதல் எனினும் தரத்திற்கேற்ப அமைத்தல் வேண்டும்.

## உயரப் பாய்தல்

தவறுகள்:

- (1) பாயும் பொழுது குறுக்குச் சட்டத்தைத் தட்டி விழுத்துதல்.
- (2) பாயாது தொடு கோட்டுக்கு அப்பால் உடம்பின் எப்பகுதியாகவேனும் தொடுதல். தொடுகோடு என்பது இரு கம்பங்களுக்கு இடையிலும் பக்கங்களிலும் உள்ள கற்பனைக் கோடு.
- (3) இரு கால்களாலும் மிதித்தெழுதல்.
- (4) கைகளுக்கு ஆதாரமாக எவற்றையேனும் பிடித்திருத்தல். (சகல மைதான நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இத்தவறு கவனிக்கப்படும்)
- (5) பாய்வதற்கு  $1 \frac{1}{2}$  நிமிடங்களுக்கு மேல் எடுத்தல்.

## அமைப்பு விதி

ஒடு பாதை குறைந்தது 15 மீ: விட்டம் = 0.32மீ. குறைந்தது 5x3 மீ. குறுக்குச் சட்டம் நீளம் 3.98 மீ - 4.02மீ நிறை = 2.கி.மேற்படாது இருத்தல்.

அந்தம் தட்டையாகவோ சதுரமாகவோ ஒருவர் மூன்று தவறுகளை அடுத்தடுத்து இழைப்பின் போட்டியில் நின்று நீங்கப்படுவர். கம்பங்களுக்கு இடைப்பட்ட தூரம் குறைந்தது 4மீ. கூடியது 4.4 மீ.



## கோன்முறையிற்பாய்தல் கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்:

திறன்கள்:-

- (1) கோலைப் பிடித்தல்
- (2) கோல் கொண்டு செல்லுதல்.
- (3) ஓடி அணுகுதல்
- (4) கோல் ஊன்றுதல்
- (5) மிதித்தெழுதல்
- (6) உடலை மேல் எடுத்தல் - திரும்புதல் - தள்ளுதல்
- (7) கடத்தல்
- (8) நிலம் படுதல்

### கோலைப் பிடித்தல்

வலதுகை வளமானவர்கள் வலதுகையை தடியின் அந்தத்திலும் இடதுகையை கீழுமாகப் பிடித்தல்.

### கோல் கொண்டு செல்லுதல்

வலதுபச்சமாகக் கோலை எடுத்து, வலதுகையைப் பின் எடுத்து நீட்டியும், இடதுகை மார்புடன் மடித்து, உள்ளங்கை கீழ்ப் பார்த்தும், தலை மட்டத்துக்கு உயர்த்தியும் கொண்டு செல்லல்.

### ஓடி அணுகுதல்

வலதுகைக் காரர்கள் இடதுகாலுடன் ஆரம்பித்தல் 100 அடியில் ஒன்றும் 50' ஒன்றுமாக இரு அடையாளங்களை வைத்து ஓடுதல்

### கோலை ஊன்றுதல்

உயர்த்தி கொண்டு சென்ற கோலை தாழ்த்தி பெட்டியில் ஊன்றும் பொழுது வலதுகையின் நிலை மாறுகின்றது.

பதித்திருந்த அந்தம் உயரத்தொடங்குவதோடு முன் எடுக்கவும் படுகிறது. கீழ்க்கை மேல் கையுடன் சேர்கிறது.

மிதித்தெழுதல்

கோலை ஊன்றியதும் மிதித்தெழுதல் கோலில் நேர் கீழ் நின்று எழுதல். மிதித்தெழுதல் கால் பெட்டி வையப் பார்த்த வண்ணம் இருத்தல். இடது காலில் மிதித்தெழுதல் உடலை மேல் எடுத்தல் — திரும்புதல் — தள்ளுதல் கோலின் கீழ் தொங்கும் பொழுது உன்னி இடும்பைத் தோள் மட்டத்திற்கெடுத்தல். கோல் நிமிர்ந்த நிலையில் கையில் நிற்பது போல் உயர்த்தி கோலைத்தள்ளிக் கூடக்க ஆரம்பித்தல்

7. கடத்தல்

தள்ளுதல் முற்றுப் பெற்றதும் இடக்கையை முதலில் எடுத்து வலது கையால் இறுதியாகத்தள்ளிக் கடத்தல்.

நிலம் படுதல்

ஒடு திசையைப் பார்த்த வண்ணம் சுழன்று கால்களில் சொகுசாக விழுந்து உருளுதல்

கோல் ஊன்றிப் பாய்தல்

தவறுகள்

உயரப்பாய்தல் தவறுகளுடன்

- 1) கோல் தொடு கோட்டிக்கு அப்பால் தொடுதல்
- 2) ஏறுதல் — பாயும் பொழுது நிலத்தை விட்டெழுந்த பின்பு கீழ்க்கையை மேல்க்கைக்கு மேல் பிடித்தலோ அல்லது மேல்க்கையை மேலும் நகர்த்துதல்
- 3) 2 நிமிடங்களிற்கு மேல் எடுத்தல்  
ஒருவரும் குறுக்குச் சட்டத்தை தட்டக் கூடிய விதத்தில் உள்ள கோலைப் பிடிக்கக் கூடாது

ஒருவர் விரும்பின் உள்ளிளிம்பிலிருந்து 60 செ.மீ மேற்படாது முன்னுக்கோ பின்னுக்கோ கம்பங்களை நகர்த்தலாம்:

**அமைப்பு விநி**

ஒடு பாதை: நீளம் குறைந்தது 40.மீ  
 அகலம் " 1.22 மீ  
 பாய்தல் திடல் " 5x5 மீ

பாய்தல் பெட்டி : நீளம் 1மீ அகலம் முன் 60 செ.மீ  
 அடித்தளம் 15 செ.மீ சாய்வு 105பாகை  
 உயரம் 20 செ.மீ

**சம உயரத்தைத் தாண்டிதல்**

பின்வரும் ஒழுங்கு முறையில் தீர்வு காணுதல்

- 1) இறுதியாகக் கடந்த உயரத்தில் குறைந்தது எத்தனங் களுடன் பாய்ந்தவருக்கு வெற்றி அளித்தல்
- 2) தீர்வுகாணவில்லை எனில் (சமனாக இருந்தால்) மொத்தப் பாய்தலில் குறைந்த தவறு விட்டவருக்கு வெற்றி அளித்தல்.

தீர்வுகாணவில்லை எனின் முதலாவது இடம் தவிர்ந்த ஏனைய இடங்களுக்காயின் சம இடத்தை வழங்குதல். முத லாவது இடத்திற்காயின் தவறிய உயரத்தில் நான்காவது எத்தனத்தை வழங்குதல்.

தீர்வு கிட்டாவிடில் பிரதம மத்தியத்தர் அறிவித்தபடி உயரத்தைக் குறைத்தோ கூட்டியோ ஒரு எத்தனத்தை மட் டும் வழங்கி தீர்வு காணுதல்.

**எறிதல் நிகழ்ச்சி:- குண்டெறிதல்:-**

**திறன்கள்:-**

1. குண்டைப் பற்றுதல் (PROBE THE PUT)
2. நிலை எடுத்தல்.
3. சறுக்குதல்.
4. கை விடுதல் (எறிதல்)
5. மீள்தல்



1. குண்டைப் பற்றுதல்:-

குண்டை நிலத்தில் வைத்து பக்கத்திற்கு நின்று பிறங்கை முன்னே பார்க்க விரல்களால் பற்றி எடுத்தல். உள்ளங்கையில் பொறுக்காவண்ணம் பற்றியிருத்தல்.

2. நிலை எடுத்தல்:-

1. கீழ்த்தாடையுடனும் காறை எலும்புடனும் சேர்த்துக் குண்டை வைத்தல்.
2. தடைக்கட்டைக்கு எதிரே உள்ள வட்டத்தில் வெளியே பார்த்து நின்றல். பக்கத்திற்குச் சறுக்குவதாயின் பக்கம் பார்த்து நின்றல்.
3. அடுத்தகையை (இடது) காதுடன் சேர்த்து மேலே உயர்த்துதல்.
4. வலது காலில் தாங்குதல் [உடற் பாரத்தை]
5. குனிந்து நிமிரும்போது கையும் சேர்ந்து தலையுடன் இருத்தல்.
6. இடது காலைத் தூக்கி வலது காலைத் சிறிது மடித்துக் குனிதல். இடது கையை மடிப்பதும் உண்டு.
7. நன்கு குனியும் பொழுது இரு காட்களும் மடித்திருத்தல்.
8. குனியும் பொழுது இடது காலைப் பின்னே தூக்கியும் நிமிரும் போது பக்கத்திற்கும் வைத்தல்.

3. சறுக்குதல்:-

1. வலது காலை உடன் நிமிர்த்தல்.
2. இடது கால் தடைக்கட்டையை நோக்கி உதைத்தல்.
3. வலது காலின் முன் பாதத்தாலும் குதியாலும் உந்திச் சறுக்குதல்.

4. எறியும் திசைக்குச் சற்று இடது புறமாகச் சறுக்குதல்.
5. இரு கால்களின் முற்பாதம் நிலத்திற் பொறுத்திருத்தல்.
6. பாரம் வலது காலில் இருத்தல்.
7.  $2\frac{1}{2}$  — 3' வரையிற் சறுக்குதல்.

எறிதல்:-

- (1) வலது காலில் இருந்து பெற்ற முழு சக்தியையும் பயன் படுத்தி எறிதல்.
- (2) இரு கால்களிலும் உடற்பாரத்தைத் தாங்குதல்.
- (3) வலது முழங்காலும், காலும் எறியும் திசைக்குத் திரும்புதலுடன் ஆரம்பித்தல்.
- (4) இரு கால்களும் முற்றாக நீட்டி இருத்தல்.
- (5) இடது தோள் உயர்த்தியிருக்க வலது தோள் சுழன்று வருதல்.
- (6) இடது கை எறியும் திசையைக் காட்டியவாறு நீட்டியோ மடித்தோ இருத்தல்.
- (7) குண்டை விரல்களால் வலப்புறமாக எத்தி அனுப்புதல்
- (8) உச்சத்தில் வைத்து எறிதல்.
- (9) குண்டு கைவிடும் வரை வலது கால் நிலத்திற் பொறுத்திருத்தல்.
- (10) வலது குதிக்கால் உயர்த்தி வெளியே பிரண்டிருத்தல்
- (11) மின்னல் வேகத்தில் வலது கையும் தோளும் முன் செல்ல இடது தோள் தொடர் முன்னோக்கிச் செல்லுதல்.
- (12) இடது கால் முற்றாக நீட்டப்பட்டதும் எறிதல் முற்றுப் பெறுதல்.

5. மீள்தல்:-

- 1) உடன் பின் திரும்பிக் காலை மாற்றுதல் இடது காலைப் பின் எடுத்தல்.
- 2) வலது காலை இடது கால் வைத்த இடத்திற் தொடங்கி மாற்றி உடற்பாரத்தையும் வலது காலுக்கு மாற்றுதல்.
- 3) தடைக் கட்டையைத் தாண்டாதவாறு சமநிலை எடுத்தல்.

தவறுகள்:-

- 1) எறியும் போது உடலின் எப்பகுதியாலேனும் வட்டத் தையோ அப்பாலோ தொடுதல்.
- 2) எறிவதற்கு நிலை எடுத்திருக்கையில் குண்டுகீழ்த் தாடைக்கு அணித்தாக இல்லாது முன்னேயோ பின்னேயோ இருத்தல்.
- 3) சமநிலைக்கு வராது எறிய ஆரம்பித்தல்.
- 4) இரு கைகளாலும் எறிய முயற்சித்தல்.
- 5) எறிய ஆரம்பித்த பின்பு குண்டை விழவிடுதல்
- 6) குண்டு சிறைக்கு வெளியே விழுதல்.
- 7) தடைக் கட்டைக்கு மேல் மிதித்தல் (உட்புறத்தில்) உதைக்க முடியும்.
- 8) எறிந்த பின் சமநிலைக்கு வராது வெளியேறல்.
- 9) வட்டத்தின் முற்பாதியால் வெளியேறல்.
- 10) குண்டு நிலத்தை அடையுமுன் வெளியேறல்.

அமைப்பு விதி:-

நிறை ஆண்கள் 7. 26 கி — (16-12-10 இறா)

பெண்கள் 4. கி

வட்டம்:- விட்டம் 2. 135 மீ

பிற்பகுதியைக் குறிக்க 0. 75 மீ

பக்கத்திற்கு அடையாளமிடுதல்



தடைக்கட்டை நீளம் 1. 21மீ — 1. 23மீ  
 அகலம் 112 மி.மீ — 116 மி.மீ  
 உயரம் 98 மி.மீ — 102 மி.மீ

சிறை 40 பாகை அமைப்பதற்கு மையத்திலிருந்து 13. 68மீ இடைவிட்டு, இரு கோடுகளை 20 மீ.நீள அமைத்தல்.

குண்டெறிதல்:- படிமுறைகள்:-

- 1) இரு கால்களையும் சமனாக எறியும் திசையைப் பார்த்து நின்று உடலைப் பின் சாய்த்துக் கையை மட்டும் நீட்டி எறிதல்.
- 2) இந்த நிலையில் நின்று இடது தோளை எறியும் திசைக்குத் திருப்பி வலது புயத்தையும் கையையும் பாவித்து எறிதல்.
- 3 வலம் திரும்பி உடற் பாரத்தை வலது காலில் எடுத்து வலம் சாய்ந்து நிற்பல் கால்கள் பக்கம் பக்கமாக இருத்தல் வலது குதி எழுந்து சுழன்று புரண்டிருத்தல்.
- 4) இடது காலை எறியும் திசைக்குக் குறுக்காக சற்று பின்வைத்து வலது காலை இடது கால் பெருவிரலுக்கு நேராக வைத்தல். இந்த நிலையில் இருப்பு நன்கு சுழன்று எறியும் திசையைப் பார்ப்பதோடு இருப்பின் சக்தியும் எறிய உபயோகிக்கப்படுகிறது.
- 5) வட்டத்தின் உள் விளிம்பில் நின்று வலம் பார்த்துக் குனிந்து வலது காலை மடித்துப் பாரத்தை வலது காலில் எடுத்து இடது காலை எறியும் திசைக்கு நீட்டி சறுக்கி எறிதல். கால்களின் நிலை முன்புபோல் சறுக்கிய பின்புதான் உடலை நிமிர்த்துதல்.
- 6) எதிர்த்திசையைப்பார்த்து நின்று பின் புறமாகச் சறுக்கி முன்பு காட்டியவாறு முழு எறிதலையும் ஒழுங்காக மேற்கொள்தல்.

திறன் கற்பிப்பதில் காட்டியவாறு திறனிற் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

பரிதி வீசுதல்:-

- 1) பரிதியைத் தாங்குதல் (HOLD THE DISCUS)
- 2) நிலை எடுத்தல்
- 3) ஆரம்ப வீச்சு (SWING)
- 4) சுழல்தல்
- 5) வீசுதல்
- 6) மீள்தல்

பரிதியை தாக்குதல்:-

- 1) பரிதி மேல் விரல்களைப் பரப்பி வைத்தல்
- 2) விரல்களின் முதல் மூட்டுகள் பரிதியின் விளிம்பில் மடிந்திருத்தல்.
- 3) பெருவிரல் அகல வைத்துப் பரிதியைத் தாங்குதல்

2. நிலைஎடுத்தல்:-

சுழன்று எறிவதற்கு எதிரே பார்த்து இருகால்களையும் சமமாக வைத்து நின்றல் சுழலாது எறிவதற்கு வலம் திரும்பி நின்றல்.

ஆரம்பவீச்சு:- (Preliminary Swing)

- 1) மெதுவாகப் பின் நின்று முன்னாக வீசுதல்
- 2) முன் சுழற்றிய பரிதியை இடது கையில் உள்ளங்கைமேற் பார்த்துத் தாங்குதல்
- 3) பரிதி கீழ்ப்பார்த்து இருத்தல்
- 4) இடது கை எதிராக சுழல்தல்
- 5) கால்கள் மடித்திருத்தல்
- 6) உடல் பாரம் இருகால்களிலும் மாறிமசறி இருத்தல்

## 4. சுழல்தல்: The Pivot:

1. ஆரம்ப வீச்சில் கை பின்னே இருக்கும் பொழுது சுழல்தலை ஆரம்பித்தல்.
2. இடது கால் இடப்பக்கமாகச் சுழல்தல்.
3. வலது கால் அடுத்துத்திரும்புதல்.
4. முழங்கால்களும் இடுப்பும் அதே திசையிற் திரும்புதல்:
5. வலமிருந்து இடமாகவும் முன்னோக்கியும் வலதுகால் முதலிலும் அதைத்தொடர்ந்து இடது காலும் நிலத்தை விட்டு எழுதல். கால்கள் மடிந்திருத்தல்.
6. இடுப்புத்தோள்களையும் கையையும் முந்திச்செல்லுதல்.
7. அடுத்த கை (இடது) மார்புடன் மடித்திருத்தல்.
8. இடது காலிற் சுழன்று வலதுகாலில் மிதிக்கும்பொழுது முற்பாதத்தால் மிதித்தல்.
9. இடது கால் நிலத்திற்கு வரும்வரை வலது காலிற் சுழல்தல்.
10. இடது கால் சற்று இடப்பக்கமாகவும் வலது கால் முன்னும் வைத்து எறிதல் நிலை எடுத்தல்.

## வீசுதல்

1. இரு கால்களும் நன்கு ஊன்றியதும் வீசுதல்.
2. இதுவரை மடித்திருந்த கால்கள் இடக்கால் நிலம் பட்டதும் முற்றாக நிமிர்தல்.
3. வலது முழங்காலும் இடுப்பும் எறிதற் திசையை நோக்கிச் சுழல்தல்.
4. இடக்கைத்திசை எடுக்க வலக்கை நீண்டு சுழன்று பின்நின்று இழுத்து வருதல்.
5. குண்டெறிதலில் இறுகியில் எடுத்த நிலையைக் கால்களும் உடலும் எடுத்தல்.



6. வீசும்பொழுது தட்டு 30-35 பாகை உயர்த்தி வீசுதல். தட்டின் சாய்வு 10 பாகை இருத்தல்.
7. சுட்டி விரலால் வெட்டி வலம் சுழன்று செல்ல வீசுதல்
8. சிறு விரல்பக்கமாக வழக்கவிடாது பார்த்தல்.

### மீள்தல்:

இடது காலை மாற்றி வலது காலை வைத்துப் பின் திரும்பி சமநிலையை அடைதல்.

### தவறுகள் :

குண்டெறிதற் தவறுகளிற் குறிப்பிட்ட 2 வது தவறு தவிர்ந்த ஏனைய தவறுகள் கவனிக்கப்படும்.

### அமைப்பு விதி:

வட்டம் 2.5 மீ. உள்ளிட்டம். ஏனையவை குண்டெறிதல் போன்று (தடைக்கட்டை இல்லை). பரிதியின் நிறை: ஆண்கள்- 2. கி  
பெண்கள்- 1. கி

### படிமுறை

கையாளுதல்:

பரதியைத் தாங்கி முன் பின்னாசவும் இடம் வல மாசவும் கீழே விழாது மேல் கீழாகவும் சுழற்றுதல் சுட்டு விரலால் வலம் சுழற்றி முன்னே உருட்டுதல். இதே போன்று மேல்னோக்கிக் காலிற் படாது வீசுதல்.

படி:

1. குண்டெறிதல் போன்று நின்று கையைப்பின் எடுத்து வீசுதல்.
2. வலது காலைப் பின்னெடுத்து இடதுகாலை எறியும் திசைக்குத்திருப்பி எறிதல் - வலது தோளை வலம் திருப்பி எறிதல்.

3 குண்டெறிதல் நிலை எடுத்து வலம் திரும்பி நின்று  
.கால்களை சமமாகப் பக்கம் வைத்து வீசுதல்.

4 கால்களை வலம் திரும்பி இடதுகாலைப்பின்னும் வலது  
காலை இடதுகாலின் பெருவிரலுக்கு நேராகவும்  
வைத்து சுழன்று வீசுதல்- மையத்திலிருந்து சிறைக்கு நடுவே  
உள்ள கற்பனைக் கோட்டிற்கு இடப்புறமும் வலப்புறமு  
மாக வைத்தல்.

5. பின் நின்று பக்கத்திற்கு 3/4 வட்டம் சுழன்று வீசுதல்.

6. எதிரே பார்த்து நின்று முழு எறிதலையும் முற்றாகச்  
சுழன்று எறிதல்.

## ஈட்டி எறிதல்

தினங்கள்;

1 பிடித்தல்

2. கொண்டு செல்லல்

3. ஓடி அணுகுதல்

4. எறிதல்

5. மீழ்தல்

பிடித்தல்;

பலமுறைகள் உண்டு. கிளோ பிடிமுறையைப் பயிசி  
தல் நன்று. சுட்டுவிரலுக்கும் நடுவிரலுக்கும் இடையில்  
ஈட்டியின் கைப்பிடிக்குப்பின், உள்ளங்கையில் வைத்து மறு  
விரல்களால் கவ்விப்பிடித்தல்.

## கொண்டு செல்லல்

உள்ளங்கை மேற்பார்த்து தோள்மேல் வைத்து  
முழுங்கையை மடித்துத் தலைமட்டத்தில் ஈட்டி முனை  
எறியும் திசையைப் பார்க்கும் வண்ணம் கொண்டு செல்லு

தல். முழங்கையும் ஈட்டியுடன் முன்னே சேர்த்திருத்தல். கையை இறுக்காது தளர்ந்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.

## ஓடி அணுகுதல்

கிட்டத்தட்ட 30 மீ. வரை தேவைப்படும் இறுதி 5 சவடுகட்கும் குறிவைத்தல். அரைத்தூரத்திற்கு மேல் ஆரம் பத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

இடது கால் குறியை அடைந்ததும் வலது தோளும் வலது கையும் வலம் திருப்பிப் பின் எடுக்கப்படும். இதைத் தொடர்ந்து இடது கால் முன் வைக்கப்படும். உடல் வலப் பக்கம் திரும்பிப் பின் சாயும். ஈட்டி நன்கு பின் எடுக்கப்படும். பார்வை எறியும் திசையை நோக்கியிருக்கும் இடது கையை மார்புடன்மடித்து எறியும் திசையைக் காட்டியிருத்தல்.

வலதுகாலை வலம்பார்த்துக் குறுக்காகவைத்து உடலை நன்கு பின் சாய்த்தல்.

## எறிதல்

இடது காலை எறியும் திசையை நோக்கி நீட்டி வைத்துத்தோளுக்கு மேலால் ஈட்டியின் நேர்குலையாது உடலை எறியும் திசைக்குத்திருப்பி எறிதல் முழங்கையை மடித்து சவுக்கடிப்பது போன்று கையை இறுக்காது எறிதல் மீள்தல்

எறிந்ததும் விசையைக் கட்டுப்படுத்தக்காலைமாற்றி இடமோ வலமோ திரும்பிப் பக்கமாகச் செல்லுதல்

## தவறுகள்

1. உடலின் எப்பகுதியாலேனும் ஆரையையோ அப்பாலோ எறியும்போது தொடுதல்



2. எறியும்போது சிறுவிரல் முனைக்கு அண்மித்தாய்ப் பிடியிற் பிடியாது எறிதல்.
3. தோளுக்கு மேலால் உள்ளங்கை மேற்பார்த்து எறியாது விடல்
4. எறிய ஆரம்பித்தபின் ஈட்டியைக் கைவிடுதல்
5. ஒரு பாதைக்கு வெளியே நின்று எறிதல்
6. ஈட்டியின் ஏனைய பகுதிகள் முனைக்குமுன் நிலத்திற் படுதல்.
7. சிறைக்கு வெளியே எறிதல்.
8. எறிய ஆரம்பித்த பின்பு எறியுந்திசைக்குப்பின் திரும்புதல்.
9. வழமைக்கு மாறான எறிமுனைகளைக் கைக்கொள்ளுதல்.

## அமைப்பு விதி

ஒடுபாதை:

நீளம் குறைந்தது. 30 மீ. கூடியது 365 மீ. இரு சமாந்தரக்கோடுகள் 4 மீ இடையில் 8 மீ. ஆரையால் இரு கோடுகளையும் வெட்டுதல்.

0.75. மீ நீளமுள்ள செங்குத்தான இரு பக்கக் கோடுகள் ஆரையும் பக்கக்கேர்ட்டினது தடிப்பு 70 மி. மீ.

ஈட்டியின் நிறை: ஆண்கள் 800 கிராம்  
பெண்கள் 600 கிராம்

## படிமுறைகள்:

1. நேரே பார்த்து நின்று காட்டியவாறு ஈட்டியைப்பிடித்துத் தோள்மேல் வைத்து நின்று கையை மட்டும் வீசி எறிதல்.

யாழ்ப்பாணம்

2. இடது தோளை முன் எடுத்து வலது தோளைப்பின் எடுத்து உடலைப் பின் சாய்த்து எறிதல்.
3. முன்புபோல் வலது காலுடன் தொடங்கி 6 கவடுகள் நடந்து இடது காலை முன் வைத்து எறிதல்.
4. ஈட்டியைப் பின் எடுத்து வலது கையை நீட்டி ஈட்டியின் முனை தலைக்கு முன் இருக்க முன்புபோல் 6 கவடுகள் எடுத்து எறிதல் ஈட்டியைத் தோளுக்கு மேலால் எடுத்து எறிதல்.
5. மூன்றாவது படிமுறைபோல் நின்று ஆரம்பித்து 3வது கவடு வைக்கும்போது ஈட்டியைப்பின் எடுத்துப்பக்கம் திரும்பி (5ந்தாவது) வலது காலைவலம் திரும்பிக் குறுக்காக வைத்துப் பின்சாய்ந்து 6வது காலை நீட்டி வைத்து எறிதல்.
6. மேலதிகமாக 6 கவடுகள் தோள்மேல் ஈட்டியைக் கொண்டு ஓடி அடுத்த 6 கவடுகளையும் 5ந் ஆவது படிமுறையுடன் இணைக்கவும். ஓட்டத்தை வலது காலுடன் ஆரம்பிக்கவும். இறுதியாக வைக்கும் இடது காலை நன்கு நீட்டிவைத்தல். இடதுகை எறியும் திசையைக் காட்டியிருத்தல்.

சகல எறிதல்களும் வலதுகைக்காரர்களை வைத்து எழுதப்பட்டது. இடது கைக்காரர்கள் எதிர்மாறாக நடந்து கொள்ளவும்.

உயரப்பாய்தல், கோலூன்றிப்பாய்தல் தவிர்ந்த எல்லாப் பாய்தல்கள் எறிதல்களுக்குமான போட்டி ஒழுங்குகள்:-

1. போட்டியாளர்கள் 8 பேருக்குக் குறைவாக இருக்குமிடத்து சகலருக்கும் 6 எத்தனங்களை வழங்கித் தீர்வு காணுதல்.
2. 8ப் பேருக்கு மேற்படின் சகலருக்கும் 3 எத்தனங்களை வழங்கித் திறமான 8ப் பேரைத் தெரிந்து மேலும்

3 எத்தனங்கள் வழங்கி 6 எத்தனங்களையும் வைத்துத் தீர்வு காணுதல். 8ஆவது இடத்திற்கு இருவர் வந்தால் அவர்களையும் சேர்த்தல்.

எனினும் போட்டி நடத்துபவர்கள் முன்னறிவித்தலுடன் மாற்றம் செய்யமுடியும். எதுவாயினும் போட்டிக்கு முன் அறியத்தருதல் வேண்டும்.

இப்போட்டிகளில் இருவர் சம தூரம் எறிந்தோ அல்லது பாய்ந்தோ இருப்பின் அடுத்த திறமையான எறிதலையோ பாய்தலையோ பார்த்தல், அடுத்தடுத்துப் பார்த்தல் சகல எத்தனங்களும் சமனாக இருந்தால் 1ம் இடம் தவிர்த்த ஏனைய இடங்களாயின் சம இடத்தை வழங்குதல்

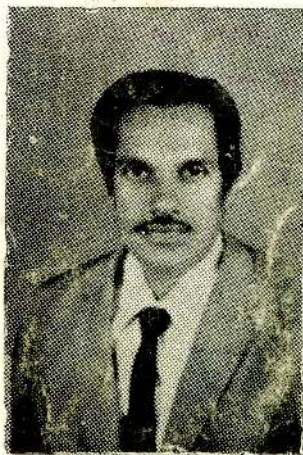
முதலாமிடமாயின் இருவருக்கும் தீர்வுகாணும் வரை தொடர்ந்து ஒவ்வொரு எத்தனம் வழங்குதல்.







# நூல் ஆசான்



திரு. கே. நாகமணி

உடற்கல்வித் துறையிற் பல்துறை விற்பனராக விளங்கும் திரு. கே. நாகமணி அவர்களின் இந்நூல் சர்வதேச விளையாட்டுகள், சிறு விளையாட்டுகள் என்பவற்றை உள்ளடக்கியதாகும். இக்கைநூல் உடற்கல்வி ஆசிரியர்கட்கு மாத்திரமல்ல மாணவர்கள் மற்றும் உடற் கல்வியில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் அனைவருக்கும் உறுதுணையாக அமையுமென நம்புகிறோம். இந்நூலின் ஆசிரியர் மேலும் உடற்கல்வி சம்பந்தமான பல நூல்கள் வெளியிட வேண்டும் என வாழ்த்துகின்றோம்.

வெளியீட்டாளர்

திரு. க. குமாரசாமி

திரு. இர. மதியழகன்