

அலகு 1

அடிப்படை மோட்டார் இயக்கங்கள்

அலகு பற்றி

இயக்கத்தின் உற்சாகமான உலகிற்கு
வரவேற்கிறோம்!

நாம் நமது பெரிய தசையில் ஈடுபடுகிறோம் என்பது
உங்களுக்குத் தெரியுமா ?

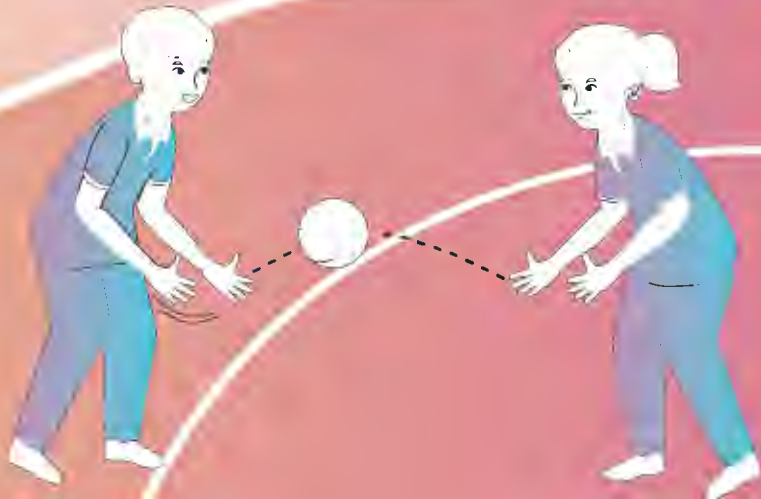
குதித்தல், எறிதல் போன்ற செயல்களைச் செய்ய குழுக்கள்
பிடிப்பது, உதைப்பது மற்றும் அடிப்பது ? இவை மொத்த
மோட்டார் திறன்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன, அவை
அன்றாட வேலை, விளையாட்டு மற்றும் உடல் தகுதிக்கு
முக்கியமானவை.

துல்லியமான மற்றும் நுட்பமான பணிகளுக்கு சிறிய
தசைகளை, குறிப்பாக கைகள் மற்றும் விரல்களில் உள்ளவற்றை
ஈடுபடுத்தும்போது, நாம் சிறந்த இயக்கவியல் திறன்களைப்
பயன்படுத்துகிறோம். இந்த திறன்கள் சிறிய தசைகளைப்
பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியது எழுதவும், வரையவும் சிறிய
பொருட்களை எடுக்கவும், பிடி மற்றும் கிள்ளுதல் .

அடிப்படை இயக்க இயக்கங்கள் மொத்த மற்றும் நுணுக்கமான
இயக்கவியல் திறன்களை உள்ளடக்கியது.

எறிதல், பிடித்தல், உதைத்தல், பெறுதல் மற்றும் தாக்குதல் செய்தல் ஆகிய
ஐந்து அடிப்படை மோட்டார் இயக்கங்களை வளர்ப்பதில் எங்கள் பயணம்
தொடங்குகிறது. மாறுபட்ட அளவுகள், எடைகள் மற்றும் அமைப்புகளின்
பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, பல ஈர்க்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளில்
இந்த இயக்கங்களைப் பயன்படுத்துவதே

எங்கள் முக்கிய நோக்கம்.



அத்தியாயம் 1 எறிதல் மற்றும் பிடித்தல்



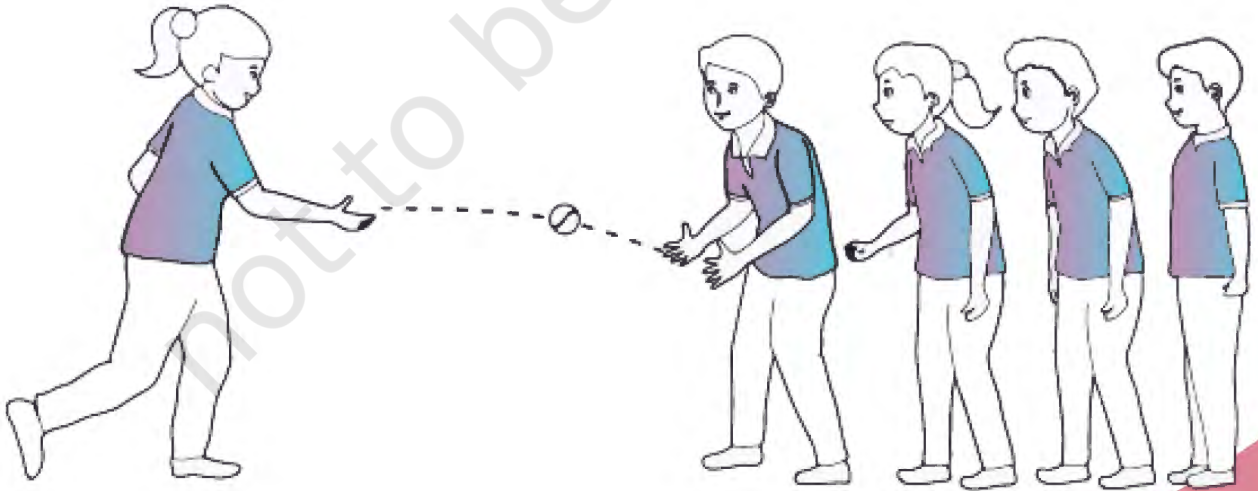
அறிமுகம்



339CH01

நமது முதல் மோட்டார் இயக்கத்தில் எறிதல் கைகள், தோள்கள் மற்றும் உடற்பகுதி(உடலின் மேல் பகுதி, தலை மற்றும் கைகள் தவிர) உதவியுடன் செய்யப்படுகிறது. இருப்பினும், ஒரு பொருளை விடுவிக்கவும் பிடிக்கவும் கைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

சில சுவாரஸ்யமான விளையாட்டுகள் மூலம் எறிதல் மற்றும் பிடிப்பது எப்படி என்பதை அறிந்து கொள்வோம்.





எறிதல்



1

விரிந்த விரல்களால் பந்தை உறுதியாகப் பிடித்து, சற்று வளைந்த முழங்கால்களுடன் நிற்கவும்.

2

வீசும் கையை பின்னால் அசைத்து, மேல் உடலை முறுக்கவும்.

3

ஒரு அடி முன்னோக்கி எடுத்து உங்கள் உடலை சமநிலைப்படுத்துங்கள். தள்ளாட வேண்டாம்.

4

கையை முன்னோக்கி கொண்டு வந்து பந்தை சக்தியுடன் எறியுங்கள்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குழந்தைகள் எறிதல் பயிற்சி செய்யும் போது பின்வருவனவற்றை உறுதிப்படுத்தவும் -

1. பிடி: குழந்தைகள் விரல்களை விரித்து பந்தை உறுதியாகப் பிடிக்கிறார்கள்.
2. நிலைப்பாடு: வீரரின் கண்கள் இலக்கில் சரி செய்யப்படுகின்றன, கால்கள் ஒரு நிலையான தரையிறக்கத்தை உருவாக்க பரவியுள்ளன மற்றும் முழங்கால்கள் சற்று வளைந்துள்ளன.
3. எறிதல்: மேல் உடலைத் திருப்பும் செயல் மென்மையானது, வீசும் கையை மீண்டும் எடுத்து, பந்தை எறிய கையை முன்னோக்கி ஆடுகிறது.
4. பின்பற்றவும்: வீரர் வெளியீட்டிற்குப் பிறகு ஒரு படி முன்னோக்கி எடுத்து அவர்களின் உடலை சமநிலைப்படுத்துகிறார்.
5. எறிவதற்கு மென்மையான பந்துகளைப் பயன்படுத்தவும், மேலும் செயல்களின் கடினத்தின் அளவை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.

பிடித்தல்

1

நீங்கள் குதிக்கத்
தயாராகும் போது
முழங்கால்களை சற்று
வளைத்து நிற்கவும்.



2

உங்கள் உள்ளங்கைகளை
ஒன்றாக இணைத்து ஒரு
கோப்பையை உருவாக்கவும்.
பந்தில் உங்கள் கண்களை
வைத்திருங்கள்.



3

கண் மட்டத்தில் பந்தை
மென்மையாகப் பிடிக்கவும்.



4

பந்தை உறுதியாகப்
பிடித்து, உங்கள்
முழங்கைகளை உடலை
நோக்கி இழுக்கவும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குழந்தைகள் பிடிக்கப் பழகும்போது பின்வருவனவற்றை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் -

1. நிலைப்பாடு: கால்கள் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அப்பால் உள்ளன மற்றும் முழங்கால்கள் அதிகமாக வளைக்கப்படவில்லை.
2. பிடித்தல்: உடல் பந்தின் கோட்டின் பின்னால் உள்ளது, உள்ளங்கைகள் இணைக்கப்பட்டு மேல்நோக்கி சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன, கைகள் மென்மையாகவும், கண்கள் பந்தின் மீதும் உள்ளன.
3. பின்தொடரவும்: தாக்கத்தை குறைக்க முழங்கால்கள் சற்று வளைக்கப்பட்டு கைகள் பின்னால் இழுக்கப்படுகின்றன.
4. பிடிப்பதற்கு மென்மையான பந்துகளைப் பயன்படுத்தவும், நடவடிக்கைகளின் சிரமத்தின் அளவை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும்.



பிளம் 1

பிடித்து எறியுங்கள்

தேவையான
பொருட்கள்

வெவ்வேறு
அளவுகளில் பந்துகள்

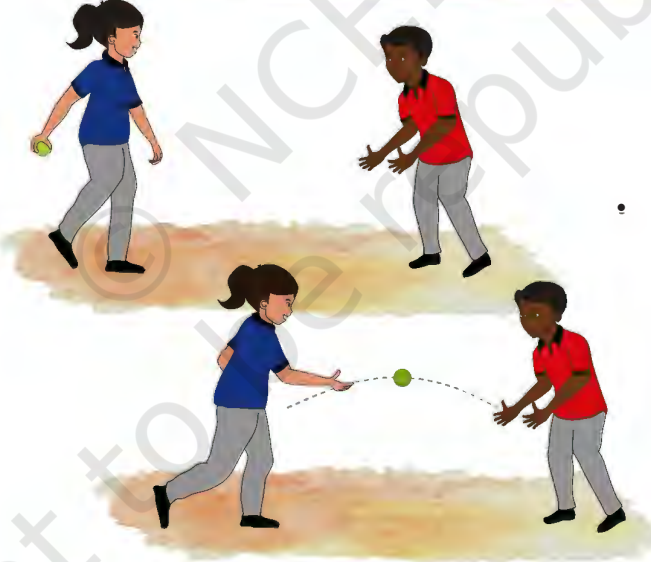
எப்படி விளையாடுவது

பந்தை கீழே போடாமல் எறிவதும், பிடிப்பதும் வேடிக்கையானது. ஒரு வகுப்பு தோழருடன் ஜோடி சேர்ந்து, கீழே காட்டப்பட்டுள்ளபடி பல்வேறு வகையான எறிதல் மற்றும் பிடிப்பதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்:

- இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி அண்டர்ஆரம் த்ரோ.



- ஒரு கையால் அண்டர் ஆரம் த்ரோ.

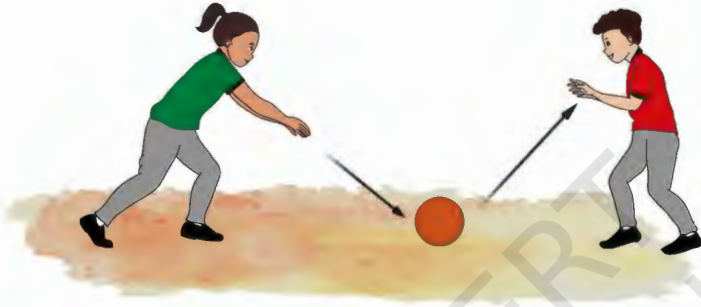
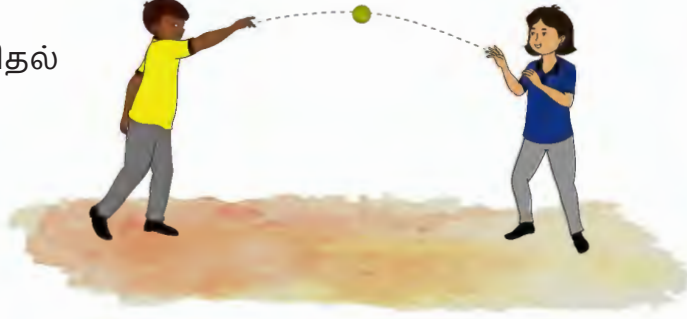


- இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி தலைக்கு மேல் எறியுங்கள்.



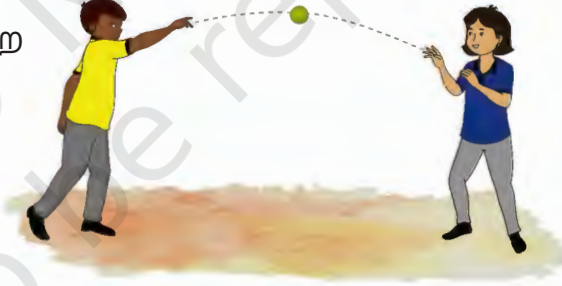


- தலைக்கு மேல் எறிதல் ஒரு கையைப் பயன்படுத்தி.



- உங்கள் கூட்டாளருக்கு ஒரு துள்ளலுடன் பந்தை அனுப்பவும்.

- கைவிடாமல் முடிந்தவரை பல முறை ஒருவருக்கொருவர் பந்தை எறிந்து பிடிக்கவும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
கை-கண்
ஒருங்கிணைப்புடன்
எறிதல் மற்றும்
பிடிக்கும் திறனை
வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- ஜோடிகளுக்கு இடையிலான தூரத்தை அதிகரிக்கவும்.
- பொருட்களை மாற்றவும், இடது மற்றும் வலதுபுறத்திற்கு இடையில் மாறி மாறி கைகளை வீசவும்.

வட்ட நேரம்
நட்சத்திரம் மற்றும்
ஆசை



பிளம் 2

தூக்கி எறிந்து

தேவையான பொருட்கள்

பழைய செய்தித்தாள்
குறிக்கும் தூள்

எப்படி விளையாடுவது

- இரண்டு அணிகளை அமைத்து, ஒரு மையக் கோடு மற்றும் விளையாட்டுக்கு இரண்டு சமமான பகுதிகளைக் கொண்ட ஒரு நீதிமன்றத்தை வரையவும்.
- காகித பந்துகளை உருவாக்கி அவற்றை மைதானத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் சமமாக சிதறடிக்கவும்.
- விசில் அடித்தவுடன் மைதானத்தின் எதிரணி வீரர்களுக்கு பந்துகளை வீசத் தொடங்குங்கள்.
- மீண்டும் விசில் அடிக்கும்போது நிறுத்துங்கள்.
- குறைந்த பந்துகளை எந்த அணி தனது பக்கத்தில் வைத்திருக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறுகிறது.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
தூக்குதல் மற்றும்
எறிதல் திறன்
மற்றும் மேம்பட்ட
இயக்க
திறன்களை
வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- ஒவ்வொரு சுற்றுக்குப் பிறகும் உங்கள் வீசும் கையை மாற்றவும்.
- மேல்நிலை மற்றும் அண்டர்ஆர்ட் எறிதலுக்கு இடையில் மாறி மாறி எறியவும்.

வட்ட நேரம்

உடல் காயத்தை எவ்வாறு
அடையாளம் காண்பது,
எ.கா., இயக்கத்தில்
அசௌகரியம்,
கன்றிப்போதல் மற்றும்
தடிப்புகள், வெட்டுக்கள்,
தீவிர வலி இன்னபிற.



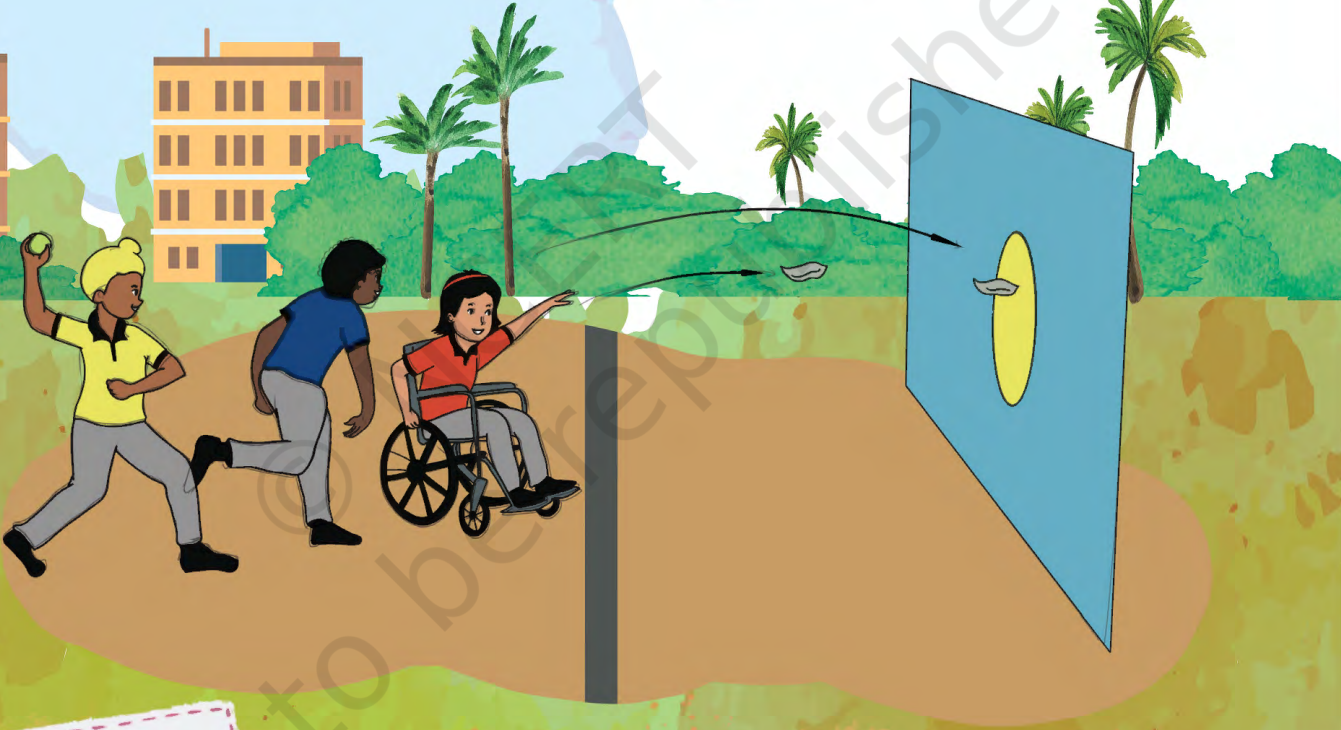
பிளம் 3

இலக்கை
அடையுங்கள்தேவையான
பொருட்கள்

சுண்ணாம்பு
சாக்ஸ் பந்து அல்லது
மென்மையான கடற்பாசி
பந்து

எப்படி விளையாடுவது

- தலா ஐந்து பேர் கொண்ட குழுக்களை அமைக்கவும். மென்மையான பஞ்சு அல்லது காலுரையால் செய்யப்பட்ட பந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவரில் ஒரு வட்டத்தையும் சுவரில் இருந்து சிறிது தூரத்தில் ஒரு வீசும் கோட்டையும் வரையவும்.
- ஒவ்வொரு அணி வீரரும் வட்டத்திற்குள் பந்தை எறிய முயற்சிப்பார்கள்.
- வட்டத்தில் அதிக எண்ணிக்கையிலான வெற்றிகளைக் கொண்ட அணி வெற்றி பெறுகிறது.
- வீசும் போது தரையில் வரையப்பட்ட கோட்டைத் தாண்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்



ஆசிரியருக்கான
குறிப்பு

குறிக்கோள்
அடிப்பது,
சமநிலைப்படுத்துவது
மற்றும் உடற்தகுதியில்
துல்லியத்தை வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- சிரம அளவை அதிகரிக்க சுவரில் இருந்து தூரத்தை அதிகரிக்கவும்.
- தரையில் ஒரு வட்டம் வரைந்து அதே விளையாட்டை விளையாடவும்.

வட்ட நேரம்

நல்ல 'நிலைப்பாடு,
பிடி, வெளியீடு மற்றும்
கவனம் உட்பட எப்படி
வீசுவது என்பது பற்றி
விவாதிக்கவும்.



பிளம் 4

கூம்புகளைத் தட்டுங்கள்

தேவையான பொருட்கள்

மென்மையான பந்து
கூம்புகள் அல்லது
உள்நாட்டில் கிடைக்கும்
பொருள்

எப்படி விளையாடுவது

- வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து அணிகளை அமைக்கவும்.
- ஒற்றைப்படை எண்ணிக்கையிலான கூம்புகளை மையத்தில் வைக்கவும், இரண்டு எதிரெதிர் அணிகள் அதிலிருந்து சம தூரத்தில் நிற்கவும்.
- ஒரு விசில் அடியில் விளையாட்டைத் தொடங்குங்கள் - மென்மையான பந்துகளால் கூம்புகளை அடிக்கவும்.
- எந்த அணி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக கூம்புகளை வீழ்த்துகிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறும்



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
பாதங்களை
வைப்பது,
கவனம்
செலுத்துதல்
மற்றும் சமூக
தொடர்புகளை
மேம்படுத்துதல்.

வேறுபாடுகள்

- வீசுவதற்கு பலவீனமான கையைப் பயன்படுத்தவும்.
- கோன்களை கிரிக்கெட் ஸ்டம்புகளுடன் மாற்றி விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

வட்ட நேரம்

விளையாட்டைப் பற்றி ஒரு நல்ல மற்றும் ஒரு கெட்ட உணர்வைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

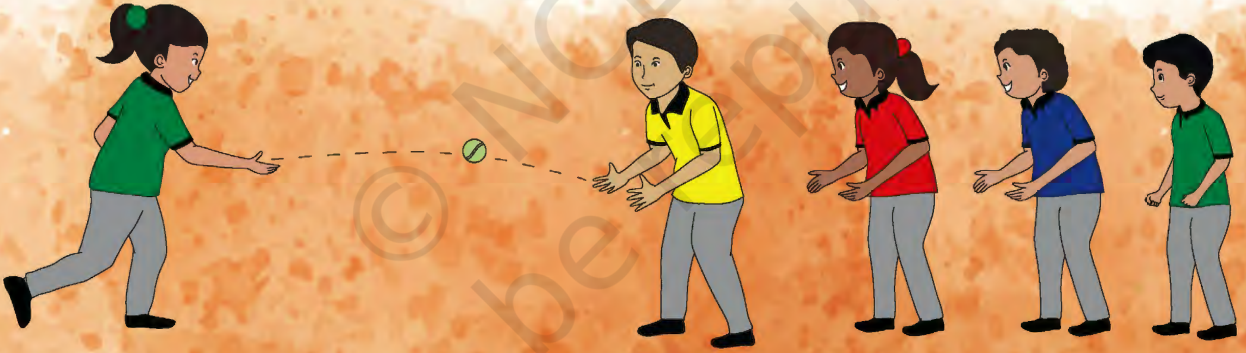
பிளம் 5 ரிலே கேட்சிங்

தேவையான பொருட்கள்

மென்மையான பந்து
அல்லது
டென்னிஸ் பந்து

எப்படி விளையாடுவது

- தலா ஐந்து பேர் கொண்ட பல அணிகளை உருவாக்கவும், ஒவ்வொரு அணிக்கும் ஒரு நியமிக்கப்பட்ட தலைவர். உறுப்பினர்கள் ஒரு வரிசையில் நிற்க, அவர்களின் தலைவர் சிறிது தூரத்தில் அணியை நோக்கி நிற்பார்.
- விசில் அடித்தவுடன், அனைத்து அணித் தலைவர்களும் வரிசையில் உள்ள முதல் வீரருக்கு பந்தை வீசுவார்.
- முதல் வீரர் பந்தைப் பிடித்து, தலைவரிடம் திருப்பி கொடுத்துவிட்டு, வரிசையின் பின் ஓடி நிறுக்கவும்.
- தலைவர் அடுத்த வீரருக்கு பந்தை எறிவார், விளையாட்டு தொடரும்.
- ஒவ்வொருவரின் முறை முடிந்த பிறகு, அதிக எண்ணிக்கையிலான கேட்ச்களைப் பிடித்த அணி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறுகிறது.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
அறிவாற்றல் அம்சங்கள்,
ஒருங்கிணைப்பு,
தயார்நிலை மற்றும்
ஆர்வம் ஆகியவற்றை
வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- தூரத்தை மாற்றி விளையாடுங்கள்.
- தலைவர்களை மாற்றுங்கள். விளையாட்டை விளையாட அண்டர்ஆர்ட் அல்லது ஓவர்ஹெண்ட் த்ரோவைப் பயன்படுத்தவும்.

வட்ட நேரம்

நட்சத்திரம் மற்றும்
ஆசை



பிளம் 6

சுவரில் பந்து

தேவையான பொருட்கள்

பந்து அல்லது டென்னிஸ் பந்து

எப்படி விளையாடுவது

- இரண்டு அணிகளை அமைத்து வரிசையில் நிற்கவும்.
- அணியின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் பந்தை சுவரில் எறிந்து ரீபவுண்டில் அதைப் பிடிக்கிறார்கள்.
- அதிக கேட்ச்களை பிடிக்கும் அணி வெற்றி பெறும்.



ஆசிரியருக்கான குறிப்பு

குறிக்கோள்
ஆர்வத்துடன்
தன்னம்பிக்கை மற்றும்
ஒருங்கிணைப்பின்
முன்னேற்றத்தை
வளர்த்தல்.

வேறுபாடுகள்

- சுவருக்கும் பிளேயருக்கும் இடையிலான தூரத்தை அதிகரிக்கவும்.
- வரிசையில் அடுத்த வீரர் பந்தைப் பிடிக்கும் மாறுபாட்டை விளையாடுங்கள்.

வட்ட நேரம்

பிடிக்கும் போது என்னென்ன விஷயங்களை மனதில் கொள்ள வேண்டும் என்பதை விவாதிக்கவும்.

