

மோட்டார் உடற்பயிற்சி

இந்த அலகில், உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம். ஃபிட்டாக இருப்பது ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்க உதவும் என்பதையும் புரிந்துகொள்வோம். பொருத்தமாக இருக்க நாம் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் இங்கே:

1. சகிப்புத்தன்மை: சோர்வடையாமல் நீண்ட நேரம் விளையாட உதவும் வேடிக்கையான செயல்களைச் செய்வோம்.
2. வலிமையை உருவாக்குதல்: வழக்கமான உடற்பயிற்சியால் நாம் வலுவடைவோம். இது நமது தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை உருவாக்கும்.
3. நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் மாறுதல்: நாம் வழிகாட்டப்பட்ட வழிகளில் நீட்டி நகரும்போது, நம் உடல் நெகிழ்வானதாக மாறும்.
4. சமநிலையைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்: விளையாடும் போதும் உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும் நாம் சீராக இருக்க பயிற்சி செய்யும்போது, நம் உடலை சமநிலைப்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

வேடிக்கையுடன் உடற்தகுதியை நகர்த்துவோம் மற்றும் ஆராய்வோம்!

அறிமுகம் - மோட்டார் உடற்பயிற்சி

மோட்டார் உடற்பயிற்சி நம் உடலின் தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் திறம்பட மற்றும் திறமையாக ஒன்றிணைந்து செயல்படும் திறனைக் குறிக்கிறது. இது ஒருங்கிணைப்பு, சமநிலை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் எதிர்வினை நேரம் போன்ற திறன்களை உள்ளடக்கியது. நல்ல இயக்கவியல் தகுதி தினசரி பணிகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை எளிதாகவும் கட்டுப்பாட்டுடனும் செய்ய உதவுகிறது. ஆனால் நாம் எந்த செயலையும் செய்வதற்கு முன், வாரம்-அப், கூல்-டவுன் மற்றும் ஸ்ட்ரெட்ச்சிங் ஆகியவற்றின் கருத்துகள் மற்றும் நுட்பங்களை நாம் புரந்து கொள்ள வேண்டும். சரியான முதல் படியுடன் நமது உடற்தகுதி பயணத்தைத் தொடங்குவோம்!

வாரம்-அப் ஏன் முக்கியமானது?

வெப்பமயமாதல் உடல் வெப்பநிலை மற்றும் இதயத் துடிப்பை உயர்த்துவதன் மூலம் உடலை ஒரு செயல்பாட்டிற்கு தயார்படுத்துகிறது, இது உடல் செயல்திறன் மற்றும் செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. ஒரு செயல்பாட்டிற்கு முன் வெப்பமடைதல், தசைகளை நீட்டுதல் மற்றும் மூட்டுகளை நகர்த்துவது காயத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

வார்ப்படி-அப் செய்வது எப்படி?

ஏறக்குறைய 5-10 நிமிடங்களுக்கு விளையாட்டு
செயல்பாடு தொடர்பான படிப்படியான லேசான முதல்
தீவிரமான தர உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்.
உதாரணமாக, கால்பந்து உதை, ரக்பி பந்து பாஸ்சிங்,
லேசான எடை தூக்குதல், நிழல் குத்துச்சண்டை
போன்றவை, அதைத் தொடர்ந்து ஜாகிங், ஷட்டில் ரன்கள்,
உயர் முழங்கால் ஓட்டங்கள் போன்ற பொதுவான
பயிற்சிகளை செய்யலாம். நீங்கள் உற்சாகமாக உணரத்
தொடங்கியவுடன், விளையாட்டு அல்லது
செயல்பாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு நீட்சி
பயிற்சிகள் செய்யப்பட வேண்டும்.

நாம் ஏன் நீட்ட வேண்டும்?

எந்தவொரு விளையாட்டிலும் பங்கேற்பதற்கு முன்னும் பின்னும் நீட்சி
பயிற்சிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, ஏனெனில் அவை மூட்டுகள்
அவற்றின் முழு அளவிலான இயக்கத்தின் மூலம் நகர உதவுவதன் மூலம்
வரவிருக்கும் உடல் செயல்பாடுகளுக்கு உடலைத் தயார்படுத்துகின்றன.
முன் நீட்சி காயத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் பிந்தைய நீட்சி
மீட்புக்கு உதவுகிறது.

எப்படி நீட்டுவது?

உங்கள் உடலை நிதானமாக வைத்திருங்கள். ஸ்ட்ரெட்ச்சிங்
செய்யும்போது, மெதுவான மற்றும் ஆழமான சுவாசங்களை எடுப்பதில்
கவனம் செலுத்துங்கள். மனமும் தசைகளும் தளர்வாக இருக்கும்போது
நெகிழ்வுத்தன்மை மேம்படும். ஒவ்வொருவரின் நகரும் திறன் மற்றும்
நெகிழ்வுத்தன்மை மாறுபடும், ஏனெனில் அவை உடல் பண்புகள்,
உடற்பயிற்சி நிலைகள் மற்றும் வயதைப் பொறுத்தது. உங்கள்
வரம்புகளுக்குள் நீட்ட எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள், போட்டியிட
முயற்சிக்காதீர்கள்.

சில ஸ்ட்ரெட்ச்சிங் பயிற்சிகள்

ஓவர்ஹெட் ஆர்ம் ஸ்ட்ரெட்ச்

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் ஒரு இடைவெளியுடன் நேராக நிற்கவும். இப்போது இரண்டு கைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மேல்நோக்கி உயர்த்தி, பின்னர் இரு கைகளின் விரல்களையும் பூட்டவும். படத்தில் காட்டியுள்ளபடி, உள்ளங்கைகள் வானத்தை நோக்கி இருக்குமாறு உங்கள் கைகளை மேல்நோக்கி தள்ளவும்.

மாறுபாடு: கைகளை நட்டிக் கொண்டே முன்னும் பின்னும் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பின்புற தோள்பட்டை நீட்சி

உங்கள் கால்களை ஒன்றாக இணைத்து அல்லது ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக நேராக நிற்கவும். உங்கள் கைகளை உங்கள் முதுகில் நகர்த்தி, அவற்றை பின்னோக்கி இணைக்க முயற்சிக்கவும். இப்போது உங்கள் இரு கைகளின் விரல்களையும் பூட்டி, உங்கள் கைகளை முடிந்தவரை பின்னோக்கி தள்ளுங்கள்.

மாறுபாடு: தீவிரத்தை அதிகரிக்க கைகளை பின்னோக்கி தள்ளும்போது முன்னோக்கி சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்.

மேல்நிலை ட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் இடைவெளி விட்டு நேராக நிற்கவும். உங்கள் கைகளை மேல்நோக்கி உயர்த்தவும். உங்கள் கைகளில் ஒன்றை முழங்கையிலிருந்து கழுத்தின் பின்னால் வளைக்கவும். மற்றொரு கையால் முழங்கையிலிருந்து பிடித்து பக்கவாட்டில் இழுக்கவும். மற்ற கையிலும் இதேபோல் செய்யவும்.

மாறுபாடு: உங்கள் மேல் உடலை இழுக்கும் திசையில் வளைக்கவும்.

மார்பு நீட்சி (Chest Stretch)

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் ஒரு இடைவெளியுடன் நேராக நிற்கவும். இப்போது உங்கள் இரண்டு கைகளையும் திறந்த அணைப்பு தோரணை போல உயர்த்தவும், பின்னர் உங்கள் இரண்டு கைகளையும் முடிந்தவரை நீட்டவும், இதனால் உங்கள் மார்பின் நீட்சியை உணர முடியும். முடிந்தவரை அவற்றை பின்னோக்கி ஆடுங்கள்.

மாறுபாடு: கிட்டத்தட்ட 90 டிகிரி உருவாக உங்கள் முழங்கைகளை வளைக்கவும் கோணம் மற்றும் அதே நீட்சி செய்யுங்கள்.

இடுப்பு வட்டங்கள்

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் ஒரு இடைவெளியுடன் நேராக நிற்கவும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் உங்கள் இடுப்பின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும். இப்போது இடுப்பை பெரிய வட்டங்களை உருவாக்கி, படத்தில் காட்டியுள்ளபடி கால்களை நேராக வைத்து, கடிகார திசையிலும் இடஞ்சுழியாகவும் சுழற்றவும்.

மாறுபாடு: உங்கள் கைகளை உங்கள் பக்கங்களில் நேராக வைத்து, பக்கவாட்டில் மாறி மாறி வளைக்கவும், உங்கள் கைகள் உங்கள் முழங்காலை நோக்கி நழுவும் கையை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக நழுவ விடவும்.

உடற்பகுதி திருப்பம்

கால்களை தோள்பட்டை அகலத்திற்கு அகட்டி நேராக நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும் தரைக்கு இணையாக உயர்த்தி, உங்கள் கீழ் உடலை அசையாமல் வைத்திருக்கும் போது உங்கள் கைகள் மற்றும் தோள்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் மேல் உடலை சுழற்றவும். மற்ற திசையில் அதை மீண்டும் செய்யவும்.

மாறுபாடு: உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, அதே திருப்பத்தைச் செய்யுங்கள்.

குந்து

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் ஒரு இடைவெளியுடன் நேராக நிற்கவும். இப்போது இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, குறுக்கு விரல்களால் உங்கள் தலையின் பின்புறத்தில் வைக்கவும். அதன் பிறகு, கண்ணுக்குத் தெரியாத நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பதைப் போல மெதுவாக உங்கள் உடலைக் குறைக்கவும், மேலே உள்ள அதே நிலையில் உங்கள் தலையை நேராக வைத்து, உங்கள் முதுகை நேராக வைக்கவும்.

மாறுபாடு: சிரம அளவை அதிகரிக்க அல்லது குறைக்க உங்கள் கைகளின் நிலையை மாற்றவும்.

குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி

உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் இடைவெளி விட்டு நேராக நிற்கவும். இப்போது ஒரு காலில் சமநிலைப்படுத்தி, மற்ற காலை பின்னோக்கி நகர்த்தவும். காலின் கணுக்கால் பின்னோக்கி வளைந்து, உங்கள் இடுப்பை நோக்கி முடிந்தவரை நெருக்கமாக இழுக்கவும். இதேபோல் மற்ற காலுக்கும் செய்யவும்.

மாறுபாடு: அதே நீட்சியைச் செய்யும்போது உங்கள் உடலை முன்னோக்கி சாய்க்கவும்.

தரை தொடுதல்

நேராக நின்று உங்கள் கால்களை அகட்டி வைக்கவும். இரண்டு கைகளையும் நேராக மேல்நோக்கி உயர்த்தவும், ஒருவருக்கொருவர் இணையாக, இரண்டு காதுகளையும் அருகில், ஒவ்வொரு காது மடலும் இரண்டு உள் கைகளால் மூடப்பட்டிருப்பது போல. இப்போது, மெதுவாக அதே நிலையில் முன்னோக்கி சாய்ந்து, உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்காமல் இரண்டு உள்ளங்கைகளாலும் தரையைத் தொட முயற்சிக்கவும்.

மாறுபாடு: நீட்டிப்பில் இருந்து, உங்கள் உள்ளங்கைகளை தரையில் முன்னும் பின்னுமாக நகர்த்தவும்.

கன்று நீட்சி

ஒரு கை நீளத்தில் ஒரு சுவருக்கு முன்னால் நேராக நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும் சுவற்றில் வைத்து. இப்போது ஒரு பாதத்தை மற்றொன்றுக்கு முன்னால் வைத்து, அந்த காலின் முழங்காலை சற்று வளைக்கவும். உங்கள் பின்னங்காலின் குதிகால் தரையைத் தொடுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும். பின் காலில் மேல் கெண்டைக்கால் நீட்சியை உணருங்கள்.

மாறுபாடு: நீட்டிப்பை அதிகரிக்க உங்கள் பின் காலை மேலும் பின்னோக்கி நகர்த்தவும்.

குறுக்கு கால் விரல் தொடுதல்

இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நேராக நிற்கவும். இப்போது ஒரு காலை குனியாமல் கடக்கவும். குறுக்காக இருக்கும் கால் மற்ற காலைவிட சற்று முன்னால் இருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் குறுக்கு பாதத்தின் கால்விரலைத் தொடுவதற்கு உங்கள் மேல் உடலைக் குறைக்கவும்.

மாறுபாடு: நீட்டிப்பில் நிற்கும் போது கால் மேல் கால் போட்டு நிற்கலாம்.

குனிந்த கால் நீட்சி

முதலில், உங்கள் இரண்டு முழங்கால்களிலும் உங்கள் கால்களிலும் உடல் எடையை சமநிலைப்படுத்தி உட்காருங்கள். இப்போது ஒரு காலை முழுவதுமாக நேராக நீட்டி, கால் விரலை மேல் நோக்கி உயர்த்தவும், படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

மற்றொரு பாதத்தின் சமநிலை முழுவதுமாக கால்விரல்களில் இருக்க வேண்டும், மேலும் சமநிலைக்காக நீங்கள் இரண்டு கைகளாலும் தரையைத் தொடலாம்.

இடுப்பு நீட்சி (Groin Stretch)

தரையில் உட்கார்ந்து, ஒரு காலை மற்றொன்றின் மீது குறுக்காக வைக்கவும். இப்போது மெதுவாக உங்கள் கால்களின் உள்ளங்கால்களை ஒன்றாக கொண்டு வாருங்கள். ஒவ்வொரு பாதத்தையும் உங்கள் கைகளால் பிடித்து, உங்கள் முழங்கைகளை உள் தொடைகளுக்கு எதிராக வைக்கவும். இந்த நீட்டிப்பின் போது உங்கள் முதுகை நேராக வைத்திருங்கள்.

மாறுபாடு: மல்லாந்து படுத்த நிலையில் அதே நீட்சியை முயற்சிக்கவும்.

இடுப்பு நீட்சி

உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களையும் நேராக நீட்டி கால்களை ஒன்றாக இணைத்து வைக்கவும். இப்போது ஒரு காலை மடக்கி மற்ற காலின் உள் தொடைக்கு மேல் வைக்கவும்.

மாறுபாடு: படுத்த நிலையில் ஒரே நீட்சியை ஒற்றை மற்றும் இரண்டு கால்களையும் மாறி மாறி முயற்சிக்கவும்.

தொடை நீட்சி

மல்லாந்த நிலையில் தரையில் படுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர், படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒரு காலை உயர்த்தவும். இப்போது இரு கைகளாலும் முழங்காலுக்கு கீழே உள்ள உள் தொடைக்கு ஆதரவை வழங்கி, வளைந்த காலை மார்பை நோக்கி இழுக்க முயற்சிக்கவும்.

மாறுபாடு: உங்கள் கால்களை உங்களுக்கு முன்னால் நேராக வைத்து உட்காருங்கள். உங்கள் முழங்கால்களை வளைக்காமல் உங்கள் கால்விரல்களை அடைய முயற்சிக்கவும்.

அடிவயிற்று நீட்சி

உங்கள் வயிற்றில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை உங்கள் காதுகளுக்கு அடுத்ததாக தரையில் வைக்கவும். இப்போது உங்கள் கைகளின் ஆதரவுடன் உங்கள் மேல் உடலை உயர்த்தி, தோள்கள் காதுகுழாய்களுக்கு இணையாக இருக்கும்படி கைகளை முழுவதுமாக நேராக்கவும்.

மாறுபாடு: நிலையில் இருந்து இரண்டு கைகளை உயர்த்தி ஒன்றாக தூக்க முயற்சிக்கவும்.

ஏன் கூல்-டவுன்?

குளிர்ச்சி உடல் வெப்பநிலை மற்றும் இதயத் துடிப்பை கட்டுப்படுத்தப்பட்ட முறையில் குறைப்பதன் மூலம் உடலை முறையாக ஓய்வுக்குக் கொண்டு வருகிறது. இது உங்கள் செயல்திறனைப் பிரதிபலிக்கவும், அமைதியாகவும் ஓய்வெடுக்கவும் ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

குளிர்விப்பது எப்படி

உடல் செயல்பாடுகளுக்குப் பிறகு, உங்கள் உடலை 5-10 நிமிடங்கள் மெதுவாக நீட்டவும். தலை முதல் கால் வரை தசைகளை தளர்த்துவதில் கவனம் செலுத்தி மேலே விளக்கப்பட்டுள்ளபடி பயிற்சிகளைச் செய்யவும். தளர்வுக்கு ஆழ்ந்த சுவாச பயிற்சிகளைச் சேர்க்கவும்.

தடை பந்தயம்

தடை பந்தயம் பங்கேற்பாளர்கள் பல்வேறு தடைகள் நிறைந்த ஒரு பாடத்திட்டத்தின் மூலம் ஓடும் ஒரு சவாலான நிகழ்வு. இது அவர்களின் வலிமை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை சோதிக்கிறது.

ஓவர்ஹெட் ஆர்ம்
ஸ்ட்ரெட்ச்
குறுக்கு கால் விரல்
தொடுதல்
பின்புற தோள்பட்டை
நீட்சி

தடை பந்தயம்

இடுப்பு நீட்சி,
தலை முதல் முழங்கால்
வரை நீட்சி அடிவயிற்று
நீட்சி

ஒரு உடல்
அடையாளம்
காணவும்
காயம்

தொடக்கம்

- இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள்.
கூம்புகளை வரிசைப்படுத்தி ஹூலா ஒரு நேர் கோட்டில் வளையங்கள்.
- பாதையில் முதல் வீரர் பந்தயத்தைத் தொடங்குவார்
கூம்புகள் (ஜிக்-ஜாக்) முழுவதும் ஓடுவதைத் தொடர்ந்து ஹூலா
வளையங்களுக்குள் குதித்து பின்னர் தொடக்க வரிக்கு மீண்டும்
ஓடுவது, அடுத்த அணி வீரரின் கையை ஒற்றை கைதட்டுவது.
- கடைசி அணி வீரர் பாடத்தை முடிக்கும் வரை இந்த வரிசை
தொடரும்.
- முதலில் முடிக்கும் அணி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் - உடல் காயத்தை அடையாளம் காணவும்

- துயர சமிக்ஞைகளை அடையாளம் கண்டு, இயக்கத்தில்
அசௌகரியம், காயங்கள் மற்றும் தடிப்புகள், இரத்தம்,
கடுமையான வலி, முகபாவனைகள் போன்ற உடல் காயங்களை
உங்கள் ஆசிரியரிடம் தெரிவிக்கவும்.
- விளையாட்டு கடினமாக இருந்தபோதிலும் ஒரு விளையாட்டில் ஒரு
பணியை முடிக்க முயற்சித்த தருணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சமநிலைப்படுத்தும் சட்டம்

சமநிலைப்படுத்தும் சட்டம் ஸ்திரத்தன்மை மற்றும் கட்டுப்பாட்டை பராமரிப்பதை உள்ளடக்கியது. விமவகைத் தடுக்க இதற்கு ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் செறிவு தேவைப்படுகிறது. உதாரணமாக எலுமிச்சை மற்றும் கரண்டி பந்தயம், விரல்களில் ஒரு குச்சியை சமநிலைப்படுத்துதல் போன்றவை. சமநிலைப்படுத்தும் செயலை முயற்சிப்போம்.

மார்பு நீட்சி (Chest Stretch)	சமநிலைப்படுத்தும்	கன்று நீட்சி,	சமநிலைப்படுத்தல்
இடுப்பு வட்டங்கள்	சட்டம்	தலை முதல் முழங்கால் வரை	
தரை தொடுதல்		நீட்சி தொடை எலும்பு நீட்சி	

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- உங்கள் தலையில் ஏதேனும் மென்மையான சிறிய பொருளை வைக்கவும். தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து இறுதிக் கோட்டிற்கு தலையில் பொருளை சமநிலைப்படுத்திக் கொண்டே பொருளை கீழே போடாமல் நேராக நடக்கவும். யார் முதலில் வருகிறாரோ அவரே வெற்றியாளராக இருப்பார்.

வட்ட நேரம் – சமநிலைப்படுத்தல்

உங்கள் தலையில் உள்ள பொருளை சமநிலைப்படுத்த உங்களுக்கு உதவிய உடல் பாகங்களின் இயக்கங்களை அடையாளம் காணவும்.

சிவம் என்கிறார்

சிவம் என்கிறார் கேட்கும் திறன் மற்றும் விரைவான எதிர்வினைகளை சோதிக்கும் விளையாட்டு.

பின்புற
தோள்பட்டை நீட்சி
தோள்பட்டை
வட்டங்கள்

சிவம்
கூறுகிறார்

ஓவர்ஹெட்
ட்ரைசெப்ஸ் ஸ்ட்ரெட்ச்
சைடு லன்ஜ்கள்
குறுக்கு கால் விரல்
தொடுதல்

தசை நீட்சியை
உணருங்கள்

விளையாடுவது?

- ஒருவருக்கொருவர் குறிப்பிட்ட தூரத்தில் ஒரு வட்டத்தில் நிற்கவும்
- உங்கள் ஆசிரியரின் கட்டளைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- கட்டளை "சிவம் கூறுகிறார்" என்று தொடங்கும்
- உதாரணமாக, ஆசிரியர் "சிவம் சொல்கிறது - உங்கள் கால்விரல்களைத் தொடுங்கள்" என்று கட்டளையிடுகிறார். நீங்கள் கட்டளையைப் பின்பற்ற வேண்டும் மற்றும் அடுத்த கட்டளை வழங்கப்படும் வரை அந்த நிலையை வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் தசைகளில் நீட்சியை உணருங்கள்.

வட்ட நேரம் - தசை நீட்சியை உணருங்கள்

எந்த ஒரு செயலையும் செய்யும் போது இந்த வட்ட நேரத்தை செய்யுங்கள். அந்த மாதிரியைச் செய்யும்போது நிலையைப் பிடித்து, சம்பந்தப்பட்ட தசை நீட்சியை உணரவும்fஐ.சி. செயல்பாடு.

ஒத்துழைத்து வெற்றி கொள்ளுங்கள்

ஒத்துழைத்து வெற்றி கொள்ளுங்கள் குழுப்பணி, உத்தி மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதன் நன்மைகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

தோள்பட்டை வட்டங்கள்
தரை தொடுதல்
இடுப்பு நீட்சி (Groin Stretch)

கூம்புகளுக்கு
இடையில் ஒடுதல்

தொடை நீட்சி கன்று நீட்சி
குறுக்கு கால் விரல் தொடுதல்

மற்றவர்களுக்கு
உதவுதல்

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- ஒரு கேப்டன் மற்றும் தலா ஐந்து வீரர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும்
- ஒவ்வொரு அணித் தலைவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் அனைத்து கோன்களையும் வரிசையில் வேண்டும்
- நேரத்தைப் பதிவுசெய்த பிறகு கூம்புகளை அகற்றவும்.
- பின்னர் இரு அணிகளிலிருந்தும் அனைத்து வீரர்களும் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதே கூம்புகளை அடுக்குவார்கள்.
- விளையாடுவதற்கு முன், அணிகள் 1-2 நிமிடங்கள் மூலோபாயத்தைப் பற்றி விவாதிக்க வேண்டும்.
- முதலில் முடிக்கும் அணி ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறும்.

தொடக்கம் மற்றும் முடிவு

வட்ட நேரம் – மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

- கேப்டன் மற்றும் அணி எடுத்துக்கொண்ட நேரத்தை ஒப்பிடுங்கள். இதிலிருந்து நாம் என்ன கற்றுக்கொள்கிறோம்?
- உங்கள் ஆசிரியருக்கு உதவுவதில் இன்றைய செயல்பாட்டின் கற்றலை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

பந்தை எடுங்கள்

பந்தை எடுங்கள் என்பதன் மாறுபாடு ஆகும். ருமால் ஜப்பட்டா அதில் நாம் சுறுசுறுப்பாகவும், கவனத்துடனும், எங்கள் இயக்க நேரத்தில் வேலை செய்யவும், வாய்ப்புகளை ஒன்றாகக் கண்டறியவும் கற்றுக்கொள்வோம்.

பின்புற தோள்பட்டை
நீட்சி ஓவர்ஹெட் ஆர்ம்
ஸ்ட்ரெட்ச்
குந்து

பந்தை
எடுங்கள்

தரை தொடுதல்
இடுப்பு வட்டங்கள்
அடிவயிற்று நீட்சி

மற்றவர்களைப்
பாராட்டுதல்

இதை எப்படி

விளையாடுவது?

- A மற்றும் B என இரண்டு குழுக்களை உருவாக்கவும். ஒரு பெரிய வட்டத்தை உருவாக்கவும். வட்டத்தின் உள்ளே ஒரு சிறிய வட்டத்தை வரைந்து உள்ளே ஒரு பந்தை வைக்கவும்
- ஒவ்வொரு வீரருக்கும் தற்போக்காக எண்கள் ஒதுக்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒரு வீரருக்கு ஒரே எண் ஒதுக்கப்படும்.
- அனைத்து வீரர்களும் வட்டத்திற்கு வெளியே ஜாகிங் செய்யத் தொடங்குவார்கள்.
- ஆசிரியர் ஒரு எண்ணைக் கூப்பிடும்போது. அந்த எண்ணுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட இரண்டு வீரர்களும் பந்தை எடுக்க ஓடுவார்கள்.
- பந்தை எடுத்த வீரர் எதிராளியால் தொடப்படாமல் பெரிய வட்டத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.
- பந்துடன் வெற்றிகரமாக திரும்பும் வீரர் அணிக்கு ஒரு புள்ளியை வெல்வார்.
- அதிகபட்ச புள்ளிகளைப் பெற்ற அணி ஆட்டத்தை வெல்லும்.

வட்ட நேரம் – மற்றவர்களைப் பாராட்டுதல்

- எதிர் அணி வீரரின் ஒரு நல்ல குணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- எதிர் அணி வீரரைப் பாராட்டும்போது எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

புஷ்-அப் பொசிஷன் மற்றும் பந்தை பாஸ் செய்யுங்கள்

புஷ்-அப் நிலை மற்றும் பந்தை அனுப்பவும் இது ஒரு வழக்கத்திற்கு மாறான விளையாட்டு, இது வேடிக்கையாக இருக்கும்போது உடல் வலிமை மற்றும் மன உறுதியை வளர்க்க உதவும்.

ஓவர்ஹெட் ஆரம் ஸ்ட்ரெட்ச்	புஷ்-அப் நிலை	மார்பு நீட்சி (Chest Stretch)	மனம் சார்ந்த
பின்புற ஷோல்டர்	மற்றும் பந்தை	தோள்பட்டை வட்டங்கள்	கடினத்தன்மை
ஸ்ட்ரெட்ச் ஓவர்ஹெட்	அனுப்பவும்	குறுக்கு-உடல் தோள்பட்டை	
ட்ரைசெப்ஸ் ஸ்ட்ரெட்ச்		நீட்சி	

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- விளையாட்டுக்கு இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் இரண்டு வீரர்கள் ஒரு நிலையான புஷ்-அப் நிலையில் இறங்கி, தங்கள் உடல் எடையை கால்விரல்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளில் சமநிலைப்படுத்தி, சுமார் ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் தங்கள் கூட்டாளரை எதிர்கொள்வார்கள்.

- இரு அணிகளிலிருந்தும் ஒவ்வொரு வீரரும் மாறி மாறி தங்கள் கூட்டாளரை நோக்கி பந்தை உருட்டுவார்கள்.
- எந்த ஜோடி அதிக நேரம் பதவியில் இருக்கிறதோ அந்த ஜோடி வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் – மன கடினத்தன்மை

நீங்கள் விளையாட்டை விட்டு வெளியேறும் விளிம்பில் இருந்தபோது எப்படி உணர்ந்தீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துங்கள். பதவியைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உங்களைத் தூண்டியது எது?

டிக்-டாக்-டோ டிரிபிள் ரிலே

டிக்-டாக்-டோ என்பது பொதுவாக ஒரு காகிதத்தில் விளையாடப்படும் விளையாட்டு. வேடிக்கையாக இருங்கள் மற்றும் சில உடல் செயல்பாடுகளுடன் இதை அனுபவிக்கவும்.

விளையாட்டின் செயல்பாடு	கூல்-டவுன்	வட்டம்
உடற்பகுதி திருப்பம் குந்து குவாட்ரைசெப்ஸ் நீட்சி	டிக்-டாக்-டோ டிரிபிள் ரிலே	தரை தொடுதல் கன்று நீட்சி பக்க நுரையீரல்கள்
		குழு உணர்வு

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- இரண்டு அணிகளை உருவாக்கி அவர்களிடம் கேளுங்கள் வரிசையில் நிற்க ஒரு நிமிடம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் உங்கள் நகர்வுகளை கூட்டாக விவாதிக்கவும்.
- முதல் விசிலில், ஒவ்வொரு அணியின் முதல் உறுப்பினரும் பந்தை முதல் வளையத்தை அடையும் வரை டிரிப்ள் (லேசாக பவுன்ஸ்) செய்து வெற்று வளையத்தில் வைப்பார். பின்னர் அந்த வீரர் கையில் ஒரு கைதட்டல் கொடுத்து அடுத்த அணி வீரருக்கு திருப்பத்தை வழங்குவார்.
- அடுத்த வீரரும் அவ்வாறே செய்வார்.
- கிடைமட்டமாக, செங்குத்தாக அல்லது குறுக்காக வரிசையாக மூன்று மதிப்பெண்களைப் பெறும் முதல் அணி விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறது.
- அனைத்து சதுரங்களும் ஒரு வெற்றியாளர் இல்லாமல் நிரப்பப்பட்டால், விளையாட்டு டிரா ஆனது.

வட்ட நேரம் – குழு உணர்வு

எதிராளியின் நகர்வைத் தடுக்கவும், உங்கள் அணியின் நகர்வை முன்னேற்றவும் உங்கள் அணிக்கு உதவிய கூட்டு சிந்தனையின் உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்? இதுபோன்ற நடவடிக்கைகளில் வீரர்களிடையே குழு உணர்வை எவ்வாறு உருவாக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

முதலை ஒட்டம்

(முதலை ஒட்டம் வலிமை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பின் வளர்ச்சிக்காக முதலை இயக்கத்தைப் பின்பற்றும் ஒரு சுவாரஸ்யமான விளையாட்டு. விளையாட்டை அனுபவிக்கவும்!

ஒவற்றெட் ஆரம் ஸ்ட்ரெட்ச்
பின்புற ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெட்ச்
ஒவற்றெட் ட்ரைசெப்ச் ஸ்ட்ரெட்ச்

முதலை ஒட்டம்

மார்பு நீட்சி (Chest Stretch)
தோள்பட்டை வட்டங்கள்
கிராஸ் பாடி ஷோல்டர் ஸ்ட்ரெட்ச்

ஒருங்கிணைப்பு

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- அவர்களின் உடல் எடையின் படி ஜோடிகளாக வீரர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்
- ஒவ்வொரு ஜோடியின் முதல் உறுப்பினரும் ஒரு பிளாங் நிலையை எடுக்கிறார்.
- முதல் வீரர்கள் தங்கள் கைகளில் முழுமையான உடல் சமநிலையை நிறுவிய பிறகு இரண்டாவது உறுப்பினர் ஒவ்வொரு அணியின் முதல் உறுப்பினரின் கணுக்கால்களையும் கவனமாகப் பிடிப்பார்.
- ஜோடிகள் ஒருவருக்கொருவர் உடல் நிலையுடன் ஒருங்கிணைந்து முன்னோக்கி நகரத் தொடங்கும்.
- ஜோடி முடிவுக் கோட்டை அடைந்ததும், பாத்திரத்தை மாற்றி, தொடக்கக் கோட்டை நோக்கி மீண்டும் வரவும்.
- தொடக்கக் கோட்டை முதலில் அடையும் ஜோடி வெற்றியாளர்.

வட்ட நேரம் – ஒருங்கிணைப்பு

- விளையாட்டின் போது நீங்கள் செய்த தவறுகளை அடையாளம் கண்டு, அவற்றை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்று விவாதிக்கவும்.
- உங்களுடனும் உங்கள் விளையாட்டு கூட்டாளருடனும் ஒருங்கிணைப்பையும் சமநிலையையும் எவ்வாறு பராமரித்தீர்கள் என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

தலை, தோள்பட்டை, முழங்கால் மற்றும் பந்து

தலை, தோள்பட்டை, முழங்கால் மற்றும் பந்து இது ஒரு உள்ளூர் விளையாட்டு, இது கவனத்தை வளர்ப்பதையும் அதே நேரத்தில் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது, அதே நேரத்தில் விளையாட்டை அனுபவிக்கிறது.

கழுத்து நீட்சி இடுப்பு வட்டங்கள் தரை தொடுதல்	தலை, தோள்பட்டை, முழங்கால் மற்றும் பந்து	ஓவர்ஹெட் ஆர்ம் ஸ்ட்ரெட்ச் உடற்பகுதி திருப்பம் குறுக்கு கால் விரல் தொடுதல்	கவனிப்பு
--	--	--	----------

இதை எப்படி
விளையாடுவது?

- விளையாட்டு மைதானத்தில் ஒரு நேர் கோட்டைக் குறிக்கவும்.
- பந்துகளை அந்த கோட்டில் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் வைக்கவும்.
- ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் போது ஜோடியாக இருங்கள் மற்றும் விளையாடும் போது மேதாவைத் தவிர்த்து சரியான தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- ஆசிரியர் வெவ்வேறு உடல் பாகங்களின் பெயர்களை அழைப்பார், மேலும் வீரர்கள் அழைக்கப்பட்ட உடல் பகுதியைத் தொடுவதன் மூலம் உடனடி பதிலைக் கொடுக்க வேண்டும்.

- உதாரணமாக, ஆசிரியர் “தலை” என்று சொன்னால், நீங்கள் தலையைத் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும், ஆனால் ஆசிரியர் “கிராப்” என்று சொல்லும் போது நீங்கள் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.
- யார் முதலில் பந்தைப் பிடிக்கிறாரோ அவரே அந்தச் சுற்றில் வெற்றி பெறுவார். இரு வீரர்களும் ஒரே நேரத்தில் பந்தைப் பிடித்தால் தீர்ப்பு ஆக இருக்கும்.

வட்ட நேரம் – கவனிப்பு

ஒவ்வொரு அழைப்புக்கும் சரியான பதிலை வழங்க நீங்கள் எவ்வாறு கவனம் செலுத்தினீர்கள் என்பது குறித்த உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.