

கோ-கோவின் அடிப்படைத் திறன்கள்

இந்த அலகில், கோ-கோ என்ற அற்புதமான இந்திய விளையாட்டைப்பற்றி அறிந்து கொள்வோம். இந்த விளையாட்டு சுவாஸ்யமானது மற்றும் ஒரு குழுவாக ஒன்றாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.

கோ-கோ என்பது இரண்டு அணிகள் போட்டியிடும் ஒரு விளையாட்டு. ஒரு அணி எதிரணியின் உறுப்பினர்களை டேக் செய்வதைத் தவிர்க்கும் போது டேக் செய்ய முயற்சிக்கிறது. விளையாட்டில் விரைவான இயக்கம், சுறுசுறுப்பு, வேகம், கால் வலிமை மற்றும் குழுப்பணி ஆகியவை அடங்கும், வீரர்கள் தற்காப்பு மற்றும் துரத்துவதற்கு திருப்பங்களை எடுக்கிறார்கள். நாம் என்ன செய்வோம் என்பது இங்கே:

1. கற்றல் மற்றும் விளையாடுதல்: ஊடாடும் விளையாட்டுகள் மற்றும் குழு பயிற்சிகள் மூலம் கோ-கோவை எவ்வாறு விளையாடுவது என்பதை நாங்கள் வேடிக்கையான அமர்வுகளைக் கொண்டிருப்போம்.
2. திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்: கோ-கோ திறன்களை வளர்ப்பதற்கான உற்சாகமான முன்னணி செயல்பாடுகளை நாங்கள் செய்வோம்
3. ஒரு குழுவாக வேலை செய்யுங்கள்: விளையாட்டின் போது ஒன்றாக வேலை செய்வதிலும், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதிலும் நாங்கள் கவனம் செலுத்துவோம்

கோ-கோ விளையாட்டை விளையாடவும், கற்றுக்கொள்ளவும், அனுபவிக்கவும் தயாராகுங்கள்!

உட்காருதல்

வேகமான கால்களுக்கு ஸ்பாட்டில் ஓடுங்கள் தலை முதல் கால் வரை நீட்சி	உட்கார்ந்து	தொடை எலும்பு நீட்சி கெண்டைக்கால் நீட்சி குறுக்கு கால் விரல் தொகுதல்	வலிமை
---	-------------	--	-------

உட்கார்ந்து

நடனத்துடன்

- நியமிக்கப்பட்ட தொகுதியில் நிற்கவும்
- நேராக பாருங்கள்

மரணதண்டனை

- தரையில் வரையப்பட்ட ஒரு கட்டையில் உங்கள் கால்விரல்களில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை தரையில் வைக்கவும், உங்கள் விரல்கள் மற்றும் கட்டைவிரலால் ஒரு பாலத்தை உருவாக்கவும்.
- சற்று முன்னோக்கி சாய்ந்தால், உடல் எடை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது போல் கால் விரல்கள் மற்றும் கைகள் இரண்டிலும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும்

ஒரு செயல் - செயல்

20 வினாடிகள் கோ-கோ உட்கார்ந்த நிலைப்பாடு, அதைத் தொடர்ந்து 10 மீட்டர் தவளை ஜம்ப் மற்றும் 10 மீட்டர் வாத்து நடை ஆகியவற்றை முடிக்க வீரர்களிடையே போட்டியை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்

வட்ட நேரம் - வலிமை

- செயல்பாட்டின் போது எந்த உடல் பாகங்களில் நீங்கள் அழுத்தத்தை உணர்ந்தீர்கள்?
- உடல் வலிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையை வளர்க்க உதவும் செயல்பாடுகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

சப் ஜூனியர் சிறுவர் / சிறுமிகளுக்கான கோ-கோ நீதிமன்றத்தின் அளவீடு 14 × 24 சதுர மீட்டர் ஆகும்.

சேஸிங்

கீழ் மூட்டுகள்
சுழற்சிகள் உயர்
முழங்கால் மற்றும்
பட்கிக்

ஒடுதல்

ஃப்ளோர் டச் கன்று நீட்சி
க்ரோச் லெக் ஸ்ட்ரெட்ச்

காலணி

சேஸிங்

ஆரம்ப நிலை

- சேஸர் முந்தைய அமர்வில் நாம் கற்றுக்கொண்ட நிலையில் (உட்கார்ந்த நிலை) இருந்து தொடங்கும்

காலணி நிலை

- இடது திசையில் ஓடுவதற்கு முதலில் உங்கள் இடது காலை முன்னோக்கி எடுக்கவும், வலது திசையில் ஓடுவதற்கு வலது காலை முன்னோக்கி எடுக்கவும்.

இயங்கும் நுட்பம்

- உங்கள் தலையை நிமிர்த்தி நிமிர்ந்த தோரணையை பராமரிக்கவும்
- உங்கள் கைகளை இயற்கையாக முன்னும் பின்னுமாக ஆடுங்கள்
- பாதுகாவலர் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

வட்டிச் சேஸராக
இருக்கப்
போகிறேன்

ஒரு செயல் - செயல்

எழுந்து ஓடுங்கள்: ஒரு தொடக்க வரியில் கூடி கோ-கோ நிலைப்பாட்டில் அமருங்கள். நீண்ட விசில் சத்தத்தில் பூச்சுக் கோட்டை நோக்கி ஓடத் தொடங்கி, குறுகிய விசில் ஒலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஆசிரியர் ஒவ்வொரு விசிலிலும் மாணவர்களை வழிநடத்துவார். தவறான விசிலில் உட்கார்ந்து எழுவது ஒரு தவறு.

வட்ட நேரம் - கால் வேலை

- திறன் பிரிவில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி எழுந்திருக்கும்போது நீங்கள் பின்பற்றிய பாத வேலைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்
- கோ-கோவின் அடிப்படை விதிகளை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் விரிவாகக் கூறுங்கள்

கோ கொடுப்பது

ஜம்பிங் குந்து
கணுக்கால் நீட்சி

கோ
கொடுப்பது

ஓவர்ஹெட் ஆர்ம் ஸ்ட்ரெட்ச்
டார்ஸோ ட்விஸ்ட் கிராஸ்
லெக் டோ டச்

கோவை
எதிர்பார்த்து

கோ
கொடுப்பது

வாய்வழி மற்றும் தொடு சமிக்ஞை

அணி வீரரின் முதுகைத் தட்டுவதன் மூலமும், ஒரே நேரத்தில் கோ
என்று கத்துவதன் மூலமும் கோ சமிக்ஞை வழங்கப்படுகிறது. கோ
கொடுக்கும் போது குறைந்தது ஒரு காலாவது குறுக்கு சந்துக்கு
பின்னால் இருக்க வேண்டும்.

கோ கிவிங் டெக்னிக்

Kho giving Technique

ஒரு செயல் - செயல்

சம எண்ணிக்கையிலான வீரர்களைக் கொண்ட இரண்டு அணிகளை அமைத்தவம் வெவ்வேறு நுழைவாய்களில் கோ கொடுக்கப்பயிற்சி செய்யவும்.

வட்ட நேரம் - கோவை எதிர்பார்த்து

கோ-கோ விளையாடும்போது உங்களுக்கு யார் கோ கொடுக்கப் போகிறார்கள் என்று நீங்கள் எப்படி எதிர்பார்த்தீர்கள்?

உனக்கு தெரியுமா?

கோ கொடுப்பதில் 3 வகைகள் உள்ளன

1. சிம்பிள் டச் கோ
2. ஆரம்ப கோ
3. லேட் கோ

நேர்கோட்டில் ஒடுதல்

குதித்தல் மற்றும்
குதித்தல் இடுப்பு மற்றும்
இடுப்பு தசை நீட்சி

நேர்கோட்டில்
ஒடுதல்

பஷ்சிமோட்டானாசனம்
ஒட்டக போஸ் புறா போஸ்

தவறை உணர்ந்து
மேம்படுத்துவது

நேர்கோட்டில் ஒடுதல்

சரியான இயங்கும் படிவம்

- உங்கள் மார்பு மற்றும் தலையை
நேராக வைத்து, நிமிர்ந்த
தோரணையை பராமரிக்கவும்.
- உங்கள் கைகளின் இயக்கத்தை
நேராகவும் தரையில்
இணையாகவும் வைத்திருங்கள்.

அஃ செலரேஷன் க்ரைடுள்

- விரைவான தொடக்கத்தை எடுத்து விரைவாக வேகத்தை பெறுவதற்கான பயிற்சிகளை பயிற்சி செய்யுங்கள். இது விரைவாக துரத்தும் திறனை மேம்படுத்தும்.

முன்னோக்கி நகர்வுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்

- பாதையைத் தயாரிக்க குறிப்பான்கள் அல்லது கூம்புகளைப் பயன்படுத்தவும், நேர் கோட்டைப் பராமரிக்க இறுதிப் புள்ளியில் உங்கள் கண்களை கவனம் செலுத்த உங்களை ஊக்குவிக்கவும்.

ஒரு செயல் - செயல்

மாற்றியமைக்கப்பட்ட விண்கல ஓட்டம்: அவற்றுக்கிடையே 30 செ.மீ தூரம் கொண்ட 10 மீட்டர் இணை கோடுகளை வரையவும். வீரர்கள் உட்கார்ந்த நிலைப்பாட்டை எடுப்பார்கள். விசில் சத்தம் கேட்டவுடன் அவர்கள் எழுந்து நேராக இறுதிச் செயல் நோக்கி ஓடுவார்கள். பின்னர் மீண்டும் தொடக்கப் புள்ளியை நோக்கி வருவார்கள். பாதங்கள் எல்லைக் கோடுகளைத் தொட்டால் அல்லது உடல் பக்கவாட்டில் நகர்ந்தால், வீரர் மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும். இறுதியில், முதலில் முடிப்பவர் பந்தயத்தில் வெற்றி பெறுகிறார்.

வட்ட நேரம் - தவறை உணர்ந்து மேம்படுத்துவதற்கான படிகள்

ஓட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கான ஒலி மற்றும் காட்சி சமிக்ஞை வழங்கப்பட்டபோது நீங்கள் செய்த தவறை அடையாளம் கண்டு புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஏமாற்றுதல்

நெகிழ் மற்றும்
பாய்ச்சல் முழங்கால்
அணைப்பு மற்றும்
குவாடரைசெபந்தி

ஏமாற்றுதல்

முன்னோக்கி மற்றும்
பின்னோக்கி
நுரையீரல்கள் கீழ்
முட்டுகள் எழற்கிகள்

ஒரு வீரரை
தவறான
கால்

ஏமாற்றுதல்

ஏமாற்றுதல் (பாதுகாவலர்)

- கோ கோவில் பாதுகாவலருக்கு இது ஒரு திறமையாகும், ஏனெனில் இது விரைவாக நகர்த்தவும், அவர்களை வெளியேற்ற துரத்துபவர்களின் முயற்சிகளைத் தவிர்க்கவும் அனுமதிக்கிறது. திறம்பட ஏமாற்றுதல் என்பது விரைவான கால் வேலை, சுறுசுறுப்பு மற்றும் மூலோபாய இயக்கம் ஆகியவற்றின் கலவையை உள்ளடக்கியது

லெனிங்

- பாதுகாவலர் தங்கள் உடலை ஒரு திசையில் சாய்த்து, மற்றொரு திசையில் ஓடுகிறார், துரத்துபவர்களை அவர்கள் விரும்பும் திசையைப் பற்றி தவறாக வழிநடத்துகிறார். இது பாதுகாவலருக்கு துரத்துபவர்களைத் தாண்டி நழுவ ஒரு திறப்பை உருவாக்கலாம்

விரைவான திருப்பங்கள்

- விரைவான திருப்பங்கள் மற்றும் திருப்பங்கள் திசையை விரைவாக மாற்ற உதவும், இதனால் துரத்துபவர்கள் உங்கள் இயக்கத்தை எதிர்பார்ப்பது கடின.

மாறும் வேகம் (சேசர்)

- நீங்கள் ஒரு நிலையான வேகத்தில் நகரலாம், பின்னர் உங்கள் எதிரியைப் பிடிக்க திடீரென்று வேகத்தை அதிகரிக்கலாம் அல்லது மெதுவாக்கலாம்.

ஒரு செயல் - செயல்

பாதுகாப்புக்கு நகர்த்தவும்

- 20 மீட்டர் இடைவெளியில் தொடக்கக் கோட்டையும் முடிவுக் கோட்டையும் குறிக்கவும். வீரர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் தொடக்கக் கோட்டிலும், துரத்துபவர்கள் மையத்திலும் நிற்பார்கள்.
- ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் ஓடி துரத்துபவர்களை ஏமாற்றி, தட்டப்படாமல் அல்லது பிடிப்படாமல் இறுதிக் கோட்டை அடைய வேண்டும்.
- இறுதிக் கோட்டை அடையும் நபர்களின் எண்ணிக்கை அந்த அணி பெற்ற புள்ளிகளின் எண்ணிக்கையாக இருக்கும்.
- இப்போது பாத்திரங்களை மாற்றி மீண்டும் விளையாடுங்கள்.

வட்ட நேரம் - தவறான கால்

ஒரு திசையில் உங்கள் தோள்பட்டை சாய்ந்து கைவிடுவதன் மூலமும், மற்றொரு திசையில் நகர்வதன் மூலமும் ஒரு வீரரை குழப்புவதற்கான உங்கள் மூலோபாயத்தை விரிவுபடுத்துங்கள்

ஜிக்-ஜாக் இயங்கும்

கீழ் உடல் நீட்சி, லஞ்ச் ஜம்ப்,
ஒற்றை மற்றும் இரண்டு
கால்களும் பயிற்சிகள், குந்து
ஜம்பு

ஜிக்-ஜாக்
இயங்கும்

புறா போஸ்
குழந்தை போஸ்
கோப்ரா போஸ்

எதிர்வினை
நேரம்

ஜிக்-ஜாக்
இயங்கும்

கோ-கோ விளையாட்டில் இரண்டு வகையான ஜிக்-ஜாக் ஓட்டங்கள்
பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஒன்று நேராக ஓடுவது, மற்றொன்று
பக்கவாட்டில் ஓடுவது

மெதுவாகத் தொடங்குங்கள்

- மெதுவான வேக ஜாகுடன் தொடங்கவும் அல்லது ஜிக்-ஜாக் முறை
வழியாக நடக்கவும். சரியான கால் வேலை மற்றும் திசைகளில்
மாற்றங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் படிப்படியான முறையில் ஏமாற்றுதல்,
துரத்ததல் மற்றும் டேக்கிங் போன்ற குறிப்பிட்ட கோ-கோ
இயக்கங்களைச் சேர்க்கவும்

வேகத்தை மெதுவாக அதிகரிக்கவும்

- வீரர்கள் படிப்படியாக ஜிக்-ஜாக் இயங்கும் வேகத்தை அதிகரிக்க
வேண்டும். விரைவான மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயக்கங்களுக்கு
முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.



© 2013 Pearson Education, Inc. All rights reserved. Printed in India.

© NCERT
not to be republished

பக்கவாட்டு இயக்கங்கள் (பக்கவாட்டு இயக்கங்கள்)

- கோன்களுக்கு இடையில் திசையை மாற்றும்போது ஒரு பாதத்தின் மீது மற்றொன்றைக் கடந்து பக்கவாட்டு இயக்கங்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இது சுறுசுறுப்பு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

சேரண்டயிசேஷன்ஸ் (முறை இல்லை)

- வீரர்கள் நம்பிக்கையுடன் இருந்தால், ஆசிரியர் திசைகளை அழைப்பார் அல்லது ஜிக்-ஜாக் வடிவத்தில் சீரற்ற மாற்றங்களைத் தூண்டுவதற்கு காட்சி குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துவார், பங்கேற்பாளர்களை விரைவாக செயல்பட சவால் விடுவார்.

ஒரு செயல் - செயல்

ஒற்றை சங்கிலி கம்பம் முதல் துருவ ஓடும் திறன் கொண்ட கோ-கோ விளையாடுங்கள். குறைந்தபட்ச நேரத்தில் நுழைந்ததை உள்ளடக்கிய வீரர் வெற்றியாளர்.

வட்ட நேரம் - எதிர்வினை நேரம்

கோ-கோ விளையாடும்போது உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு இயக்கத்தைத் தொடங்குவதற்கான சீரற்ற காட்சி சமிக்ஞையை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்பார்த்தீர்கள்?

துருவம் திருப்பம்

பக்கவாட்டு நடை
மீண்டும் நடை
ஜாகிங் பயிற்சிகள்

துருவ
திருப்பம்

வில் போஸ், முதலை
போஸ் வீல் போஸ்

துருவம்
திருப்பம்
நுட்பம்

துருவ திருப்பம்

துருவம் திருப்புதல் என்பது துரத்துபவர்கள் விரைவான திருப்பங்களைச் செய்வதற்கும், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களைத் தட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு திறமையாகும்.

துருவத்தை அணுகவும்

- நீங்கள் துருவத்தை நெருங்கும்போது, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சீரான ஓட்டத்தை பராமரிக்கவும். நீங்கள் திரும்ப நினைக்கும் போது உங்கள் கண்களை கம்பத்தின் மீது வைத்திருங்கள்.

ஒன்றைச் செய்து முடித்தல்

- நீங்கள் துருவத்தை அடையும்போது, உங்கள் உள் பாதத்தை (துருவத்திற்கு மிக நெருக்கமான கால்) தரையில் உறுதியாக நடுவதன் மூலம் திருப்பத்தைத் தொடங்கவும்.
- நடப்பட்ட பாதத்தில் ஒரு பிவோட் இயக்கத்தைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உடலை திருப்பத்தின் திசையில் சுழற்றவும்

I

II

III

IV

- அதே நேரத்தில், திருப்பத்தின் விரும்பிய திசையில் கம்பத்தைச் சுற்றி உங்கள் இலவச காலை ஆடுங்கள்

தள்ளித் தள்ளுதல்

- உங்கள் முறை முடிந்ததும், ஓட்டத்தின் திசையுடன் துருவத்தைத் தள்ளுங்கள்

ஒரு செயல் - செயல்

துருவ ஷட்டில் ரன்: A மற்றும் B என இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். குறைந்த நேரத்தில் துருவ விண்கல ஓட்டத்தை முடிக்கும் அணி வெற்றி பெறுகிறது. கோ-கோ கம்பத்திலிருந்து 4 மீட்டர் தூரத்தில் குழு உறுப்பினர்களை ஒரு வரிசையில் அமரச் சொல்லவும். A அணியின் முதல் வீரர் கம்பத்தை நோக்கி ஓடி, திருப்பத்தை முடித்து, அடுத்த வீரருக்கு கோ கொடுக்க திரும்பி வருகிறார். அடுத்த வீரர் அதையே மீண்டும் செய்கிறார். அனைத்து வீரர்களும் ஷட்டில் ஓட்டத்தை முடிக்கும் வரை இது தொடரும். ஓட்டத்தின் தொடக்கத்திலும் இறுதி முடிவிலும் நேரம் குறிக்கப்படுகிறது. இதேபோல், பி அணி வீரர்களும் அதையே மீண்டும் செய்வார்கள்..

வட்ட நேரம் - துருவம் திருப்பும் நுட்பம்

ஒவ்வொரு முறையும் கம்பத்தைச் சுற்றும்போது முழங்கைகள் மடக்கப்படாமல் மடக்கப்படும்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை விவாதிக்கவும்.

கவரிங் சேஸ்

குதித்தல் மற்றும் குதித்தல் இடுப்பு
மற்றும் இடுப்பு தசை நீட்சி

மறைக்கும்
துரத்தல்

மார்பு நீட்சி தோள்பட்டை
வட்டங்கள் குறுக்கு உடல்
தோள்பட்டை நீட்சி

எகிர்பார்த்தல்

மறைக்கும்
துரத்தல்

மறைத்தல்

- மற்ற வீரர்களின் உத்திகளுடன் ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் தாக்குதல் (சேஸர்) உத்திகளின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ள வீரருக்கு மறைத்தல் உதவுகிறது. மேலும், சரியான நிலையை பராமரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும், பாதுகாவலரை திறம்பட பின்தொடர்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள்

இயக்கங்களை ஒருங்கிணைக்கவும்

- பாதுகாவலரின் செயல்களைப் படித்து அதற்கேற்ப உங்கள் அணுகுமுறையை சரிசெய்வது இதில் அடங்கும். இந்த திறனில், துரத்துபவர் எழுந்து பாதுகாவலரை நோக்கி ஒரு நேர் கோட்டில் நடக்கிறார், மேலும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம் துரத்துபவர் நேராக, இடது அல்லது வலது நகர்வதன் மூலம் பாதுகாவலரை நோக்கி நகர்கிறார்

தனியாக நடத்தப்படும் பயிற்சிகள்

- ஒருவருக்கொருவர் துரத்தும் பயிற்சிகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள், அங்கு மறைப்பு துரத்துபவர்கள் ஒரு ஒற்றை ஓட்டப்பந்தய வீரரைத் துரத்த முயற்சிக்கிறார்கள். இது வேகம், நேரம் மற்றும் ஓட்டப்பந்தய வீரரின் நகர்வுகளை முன்கூட்டியே அறியும் திறன் போன்ற உங்கள் திறன்களை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

ஒரு செயல் - செயல்

கவரிங் சேஸ் ரிலே - A மற்றும் B என இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். முதலில் பயிற்சியை முடிக்கும் அணி போட்டியில் வெற்றி பெறும். அணி A முதலில் மையக் கோட்டில் அமர்ந்திருக்கும் நிலைக்கு வரிசையில் நிற்க வேண்டும். A அணியின் முதல் வீரர் உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்கிறார் மற்றும் ஒரு கோவைப் பெறுகிறார். வீரர் குறுக்கு கோட்டில் நடந்து, 3 படிகள் எடுத்து, இடதுபுறமாக தாக்கி 45 டிகிரி கோணத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூம்பைத் தொட்டு, இடதுபுறம் திரும்பி, பெட்டி எண் இரண்டில் அமர்ந்திருக்கும் இரண்டாவது வீரருக்கு கோர கொடுத்த திரும்புகிறார். 8 வது வீரர் அதைச் செய்து கம்பத்தைத் தொட திரும்பி வரும் வரை அனைத்து வீரர்களும் இதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்கிறார்கள். அணி B அதையே திரும்பத் திரும்பச் செய்ய வேண்டும். இதேபோல், வலது திரும்பம் எடுத்து அதே ரிலே விளையாட முடியும். குறைந்த நேரத்தில் ரிலே முடிக்கும் அணி விளையாட்டில் வெற்றி பெறுகிறது

வட்ட நேரம் - எதிர்பார்ப்பு

மறைப்பதற்கும், துரத்துவதற்கும், கவர் செய்வதற்கும், பின்னர் தாக்குவதற்கும் உள்ள உத்தியை படமாக விளக்குங்கள்.

உனக்கு தெரியுமா?

கோவைப் பெறும்போது துரத்துபவரின் இரு கைகளும் மையக் கோட்டிற்கு வெளியே வைக்கப்பட வேண்டும்.

சங்கிலி

குதித்தல் மற்றும்
குதித்தல் குதித்தல்
இடுப்பு மற்றும்

சங்கிலி

டார்சோ ட்விஸ்ட் கன்று
நீட்சி குவாட்ரைசெப்ஸ்
நீட்சி

எதிர்வினை
நேரம்

சங்கிலி

கருத்து

- ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுடன் நகரும் ஒரு தடையை உருவாக்க குழு ஒன்றிணைந்து செயல்படும். ஓட்டப்பந்தய வீரரை கார்னர் செய்து அவர்கள் மையக் கோட்டைத் தாண்டுவதைத் தடுப்பதே இதன் நோக்கம்..

நிலைமை

- சங்கிலியில் உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நிலைகளை நீங்கள் பறிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும், போட்டியின் தொடக்கத்தில் வீரர்கள் வரிசையாக நிற்கும் வரிசையின் அடிப்படையில் பதவிகள் ஒதுக்கப்படும். சங்கிலியில் உள்ள ஒவ்வொரு வீரருக்கும் தடையை பராமரிப்பதில் ஒரு குறிப்பிட்ட பங்கு உள்ளது

ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் நேரம்

- ஒரு வலுவான தற்காப்பு அமைப்பை பராமரிக்க நீங்கள் ஒரு யூனிட்டாக ஒன்றாக செல்ல வேண்டும். ஆரம்பத்தில், சங்கிலியை ஸ்லோ மோஷனில்

பயிற்சி கொடுத்து, செயலில் வைத்துக் கொடுத்துங்கள்.

கை மற்றும் வாய்மொழி சமிக்ஞைகள்

- சங்கிலியைத் தொடங்க கை மற்றும் ஒலி சமிக்ஞையைப் பயன்படுத்தவும். சங்கிலியை எப்போது உருவாக்கத் தொடங்க வேண்டும், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களின் இயக்கங்களின் அடிப்படையில் தங்கள் நிலைகளை எப்போது சரிசெய்ய வேண்டும் என்பதை வீரர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு செயல் - செயல்

சிட்டிங் ரிலே ரேஸ்: ஒவ்வொரு அணியிலும் ஒன்பது பேர் கொண்ட இரண்டு அணிகளை உருவாக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒரு வீரர் நிற்க வேண்டும், மற்றவர்கள் கோ-கோ நிலைப்பாட்டில் 2-3 மீட்டர் இடைவெளியில் அமர வேண்டும். பாதைகளுக்கு முன்னால் நிற்பவர் அருகில் அமர்ந்திருக்கும் கூட்டாளரை நோக்கி ஓடுவதன் மூலம் பந்தயத்தைத் தொடங்குவார், பின்னர் அவர்களின் முதுகில் ஒரு தட்டு (கோ) கொடுப்பார், கடைசி அணி வீரர் பந்தயத்தை முடிக்கும் வரை வரிசை தொடரும். எந்த அணி முதலில் பிடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் - எதிர்வினை நேரம்

எதிர்வினை நேரம் - நீங்கள் கோவை எவ்வாறு எதிர்பார்த்தீர்கள் மற்றும் கோ மற்றும் துரத்தலுக்கு எழுந்து நிற்பதற்கு இடையிலான நேரத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதை விரிவாகக் கூறுங்கள்.

போலி கோ

நெகிழ் மற்றும் பாய்ச்சல்
முழங்கால் அணைப்பு
மற்றும் குவாட்ரைசெப்ஸ்
நீட்சி

போலி
கோ

புறா போஸ்
குழந்தை போஸ்
கோப்ரா போஸ்

கணிக்க
முடியாத போலி
கோ

போலி கோ

போலி அளைப்பு

- போலி என்பது பாதுகாவலர்களை தவறாக வழிநடத்தவும், திறப்புகளை உருவாக்கவும், ஆதாயம் பெறவும் ஒரு உத்தி.

நேரம் மற்றும் கணிக்க முடியாத தன்மை

- போலிகளை செயல்படுத்தும்போது நேரம் மற்றும் கணிக்க முடியாத தன்மை மிகவும் முக்கியமானது. உங்கள் இயக்கங்களின் ஓட்டத்தைத் தொந்தரவு செய்யாமல் உங்கள் ஒட்டுமொத்த விளையாட்டில் போலிகளை தடையின்றி ஒருங்கிணைக்க முடியும்

எதிர்வினை நேர பயிற்சிகள்

- குறிப்புகள் அல்லது சமிக்ஞைகளுக்கு நீங்கள் விரைவாக செயல்பட வேண்டிய காட்சிகளை அமைக்கவும், உங்கள் பதில்களில் போலிகளை இணைக்கவும். இது உண்மையான விளையாட்டின் போது போலிகளை மிகவும் இயல்பானதாக மாற்ற உதவுகிறது.

போட்டி போலி பயிற்சிகள்s

- குறிப்பாக போலி செய்வதில் கவனம் செலுத்தும் போட்டி பயிற்சிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, கடந்த பாதுகாவலர்களைப் பெற நங்கள் போலிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய ஒருவருக்கொருவர் சூழ்நிலையை அமைக்கவும்.

ஒரு செயல் - செயல்

ஏஸ்-ஆஃப்-தி-ஃபேக்: ஒவ்வொரு அணியிலும் ஒன்பது வீரர்களைக் கொண்ட மூன்று முதல் நான்கு அணிகளை உருவாக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் எட்டு வீரர்கள் கோ-கோ உருவாக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பார்கள், மேலும் ஒரு வீரர் விளையாட்டைத் தொடங்குவார். ஒவ்வொரு அணியின் இலக்கு மூன்று உண்மையான கோ மற்றும் இரண்டு போலி கோ ஆகியவற்றை விரைவில் கொடுத்து 'பஞ்சம்' என்று கத்த வேண்டும். எந்த அணி முதலில் முதலிடம் பிடிக்கிறதோ அந்த அணி வெற்றி பெறும்.

வட்ட நேரம் - கணிக்க முடியாத போலி கோ

போலி கோ கொடுப்பதில் நீங்கள் எவ்வாறு கணிக்க முடியாதவராக இருக்க முடியும் என்பதற்கான யோசனைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும்.

உனக்கு தெரியுமா?

போலி கோ ஒரு கம்பத்திற்கு அருகிலும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

துருவ டைவ்

ஜம்பிங் ஜாக்ஸ் மற்றும்
தவளை ஜம்ப் மார்பு மற்றும்
முதுகு குவாட்ரைசெப்சு
நீட்சி

துருவ
டைவ்

ஓவர்ஹெட் ஆர்ம்
ஸ்ட்ரெட்ச் டார்சோ
ட்விஸ்ட்

துருவ
டைவுக்கான
பாதம் மற்றும்
பாதுகாப்பு

துருவ
டைவ்

அணுகுமுறை

- நீங்கள் துருவத்தை நெருங்கும்போது, கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் நிலையான வேகத்தை பராமரிக்கவும், விரைவான இயக்கத்திற்கு தயாராகவும்

ஒன்றைச் செய்து முடித்தல்

- உங்கள் உடலை தரையில் தாழ்வாக வைத்து, டைவ் திசையில் சற்று சாய்ந்து கொள்ளுங்கள்..
- நீங்கள் துருவத்தை அடையும்போது, நீங்கள் இடதுபுறமாக டைவ் செய்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் இடது காலை ஊன்றி, வலது கையால் கம்பத்தைப் பிடித்து டைவ் செய்யுங்கள், நீங்கள் வலது பக்கம் டைவ் செய்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் வலது காலை ஊன்றி, அதை இடது கையால் பிடித்து டைவ் செய்ய வேண்டும்
- இயக்கத்தை உருவாக்க மற்றும் வீரரை வெளியேற்ற உங்கள் இலவச கை மற்றும் உடற்பகுதியைப் பயன்படுத்தவும்.

தள்ளித் தள்ளுதல்

- டைவ் முடிந்ததும், வெளிப்புற கால் மற்றும் இரண்டு கைகளாலும் தள்ளுங்கள். டைவிலிருந்து வெளியேற உங்கள் நடப்பட்ட பாதத்தை கம்பத்தைச் சுற்றி சுழற்றவும்

வட்ட நேரம் - துருவ டைவிற்கான கால் வேலை மற்றும் பாதுகாப்பு

- துருவ டைவுக்கு பாதவேலை ஏன் முக்கியமானது? தகுந்த எடுத்துக்காட்டுகளுடன் விளக்குக.
- கம்பத்துடன் தலை அல்லது கால் மோதல்களைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளின் தொகுப்பை எழுதவும்

ஒரு செயல் - செயல்

எல்போ லாக் சேலஞ்ச்: இரண்டு அணிகளை உருவாக்குங்கள். இரு அணிகளும் எதிரெதிர் பக்கங்களில் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்கின்றன, தோராயமாக ஆறு மீட்டர் தூரம். ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒரு வீரர் நடுவில் வந்து ஒருவருக்கொருவர் முழங்கைகளைப் பூட்டுவார். இரு வீரர்களும் ஒரு வட்டத்தில் நகரும் போது எந்த நாட்டுப்புற பாடலின் ஒன்று முதல் இரண்டு வரிகளைப் பாடுவார்கள். முதல் சரணம் முடிந்ததும், இரு வீரர்களும் ஒருவருக்கொருவர் தங்கள் சொந்த பக்கத்தை நோக்கி இழுக்க முயற்சிப்பார்கள். மற்ற வீரரை வெற்றிகரமாக தங்கள் பக்கத்தை நோக்கி இழுக்கும் வீரர் ஒரு புள்ளியைப் பெறுகிறார். எல்லோரும் தங்கள் முறை வரும் வரை செயல்முறையை மீண்டும் செய்யவும்.

கால் தட்டுதல்

கீழ் மூட்டுகள் சுழற்சிகள் உயர் முழங்கால் மற்றும் பட் கிக்	கால் விரல் தட்டுதல்	கீழ் மூட்டுகள் சுழற்சிகள் பின்னோக்கி மற்றும் முன்னோக்கி லன்ஜுகள் பட்டாம்பூச்சி தோரணை	அடைய நீட்சி
--	------------------------	---	-------------

கால் விரல்
தட்டுதல்

நிலைமை

- பாதுகாவலரின் இயக்கங்களுக்கு விரைவாக
எதிர்வினையாற்ற நீங்கள் உட்கார்ந்த நிலையில்
இருப்பீர்கள் (நாங்கள் முன்பு கற்றுக்கொண்டோம்).

கவனம் மற்றும் எதிர்பார்ப்பு

- நீங்கள் பாதுகாவலரின் இயக்கங்களில் கவனம் செலுத்த
வேண்டும் மற்றும் வேகம், திசை மற்றும் வடிவத்தை கணிப்பதன்
மூலம் அவர்களின் அடுத்த நகர்வை எதிர்பார்க்க வேண்டும்

நேரம்

- நேரம் முக்கியம். பாதுகாவலர் நெருங்கும்போது, நீங்கள் ஒரு
கையை முன்னோக்கி நீட்ட வேண்டும், மையக் கோட்டைத்
தாண்டாமல் பாதுகாவலரின் கால்விரல் அல்லது கால்களைத்
தட்டுவதை நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்

ஒரு செயல் - செயல்

கூம்பைப் பிடிக்கவும்: மூன்று முதல் ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் ஒரு தொடக்கக் கோட்டைக் குறிக்கவும், தடுக்கும் கோட்டைக் குறிக்கவும். கீழே காட்டப்பட்டுள்ளபடி தடுப்புக் கோட்டிற்கு ஒரு மீட்டர் தள்ளி ஒரு வரிசையில் மூன்று கோன்களை வைக்கவும். தொடக்க வரிக்கு பின்னால் வீரர்கள் வரிசையாக நிற்பார்கள். ஒவ்வொரு வீரரும் கோனை நோக்கி ஓடி, தடைக் கோட்டைத் தாண்டாமல் அறிவுறுத்தல்களின்படி (மையம், வலது, இடது) அவற்றைத் தொடுவார்கள். ஆசிரியர் அறிவுறுத்தல்களுக்கு இடையிலான நேர இடைவெளிகளை மெதுவாகக் குறைக்கலாம்.

தொடுவதற்கு இந்தக் கோட்டைத் தாண்ட வேண்டாம் தொடக்கக்

தடுப்புக்

கோடு

கோட்டைத் தொட வேண்டாம்

வட்ட நேரம் - அடைய நீட்சி

தடுப்புக் கோட்டின் மீது விழாமல் கூம்பை அடைவதற்குப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய நுட்பத்தைப் பற்றி மாணவர் விவாதிப்பார்

3-2-3 சங்கிலி

குதித்தல் மற்றும் ஸ்கிப்பிங்
தாவல்கள் இடுப்பு மற்றும் இடுப்பு
தசை நீட்சி

3-2-3 சங்கிலி

முன்னோக்கி
நுரையீரல்கள் மற்றும்
பின்னோக்கி
நுரையீரல்கள்

செயல்திறனைப்
பாராட்டுதல்

3-2-3 சங்கிலி

கருத்து

- கோ-கோவில் உள்ள 3-2-3 சங்கிலி ஒரு குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பு மூலோபாயத்தை உள்ளடக்கியது, அங்கு வீரர்கள் முன்னால் மூன்று துரத்துபவர்கள், நடுவில் இருவர் மற்றும் பின்புறத்தில் மூன்று பேர் கொண்ட ஒரு சங்கிலியை உருவாக்குகிறார்கள். இந்த உருவாக்கம் ஒரு வலுவான பாதுகாப்பு தடையை உருவாக்க பயன்படுகிறது.

நிலைப்படுத்தல்

- 3-2-3 சங்கிலியில் உங்கள் நியமிக்கப்பட்ட நிலையை நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். போட்டியின் தொடக்கத்தில் வீரர்கள் வரிசையாக நிற்கும் வரிசையின் அடிப்படையில் நிலைகள் பொதுவாக ஒதுக்கப்படுகின்றன. சங்கிலியில் உள்ள ஒவ்வொரு வீரருக்கும் தடையை பராமரிப்பதில் ஒரு குறிப்பிட்ட பங்கு உள்ளது.

ஆர்ப்பாட்டம்

- 3-2-3 சங்கிலி உருவாக்கத்தின் செயல்விளக்கம் சரியான நிலைப்பாட்டை வெளிப்படுத்த உங்கள் ஆசிரியரால் செய்யப்படும். முன், நடுத்தர மற்றும் பின்புறத்தில் ஒவ்வொரு வீரரின் பங்கையும், பாதுகாவலரைத் துரத்த அவர்கள் எவ்வாறு ஒன்றிணைந்து செயல்படுகிறார்கள் என்பதையும் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

பயிற்சி

- ஆரம்பத்தில் சேஸர் இல்லாமல் 3-2-3 சங்கிலி உருவாக்கத்தை பயிற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள். இது சங்கிலியை உருவாக்கும் ரூட்பத்தில் கவனம் செலுத்தவும், எதிரிகளின் அழுத்தம் இல்லாமல் உங்கள் இயக்கங்களை மேம்படுத்தவும் உங்களை அனுமதிக்கிறது.

ஒரு செயல் - செயல்

நிற்கும் கோ-கோ: ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். ஆறு குழுக்களை உருவாக்கி வட்டத்தின் எல்லையில் நிற்கவும். உங்களில் ஒருவர் துரத்துபவராகவும், மற்றவர் ஓட்டப்பந்தய வீரராகவும் இருப்பீர்கள். 'சேஸர்' வட்டத்திற்குள் நுழையலாம், ஆனால் ஓடுபவரால் முடியாது. ஓட்டப்பந்தய வீரர் கடந்து செல்ல விரும்பினால், வட்டத்திற்குள் நுழைய மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுகிறது, பின்னர் ஓட்டப்பந்தய வீரர் பாதையின் முன் நிற்க முடியும். கடைசி நபர் ஓட்டப்பந்தய வீரராக மாறும் பாதையில் ஓட்டப்பந்தய வீரர் இணைவார். துரத்துபவர் ஓடுபவரைப் பிடித்தால், ஓடுபவர் துரத்துபவராகவும், துரத்துபவர் துரத்துபவராகவும் மாறுகிறார்கள்

வட்ட நேரம் - செயல்திறனைப் பாராட்டுதல்

எதிரணி வீரரின் செயல்திறனை நீங்கள் பாராட்டுவீர்களா, ஏன்?