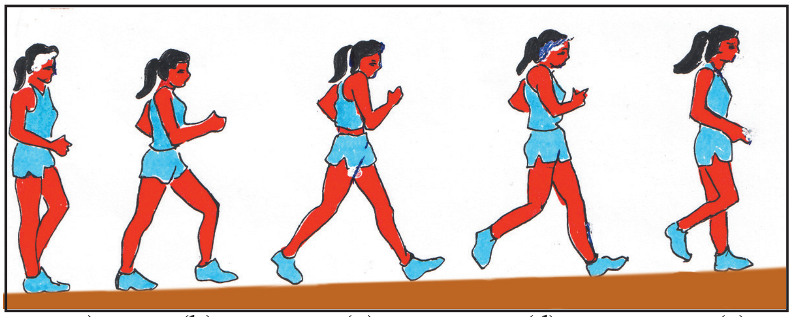
06 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளின் திறன்களை விருத்திசெய்துகொள்வோம்

6.1 போட்டி நடை

நீங்கள் முந்திய தரங்களில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாட நேரத்தின்போது பலவிதமான நடக்கும் செயற்பாட்டு (நடை) முறைகளில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். நடத்தல் மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியாகும். இந்நிகழ்ச்சி நடைப்போட்டி என அழைக்கப்படும். சாதாரண நடை, போட்டிநடை என்பவற்றுக்கிடையே ஒற்றுமை போன்றே வேற்றுமைகளும் உள்ளன. போட்டி நடையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சட்டதிட்டங்கள் உள்ளன. சாதாரண நடை, போட்டிநடை என்பவற்றுக்கிடையே வேற்றுமைகளைப் புரிந்து கொள்வதற்கு உங்களால் முடியும்.



(a) (b) (c) (d) (e)

உரு 6.1 போட்டிநடையின்போது

போட்டி நடையில் கீழ்க்குறிப்பிட்டவாறு செயற்பட வேண்டுமென மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுச் சட்டத்திட்டங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

(அ) பின்காலை நிலத்திலிருந்து உயர்த்துவதற்கு முன்னர், முன்வைக்கும் காலின் பாதம் நிலத்தைத் தொடுதல் வேண்டும்.

(ஆ) முன் காலின் பாதத்தை நிலத்தின் மீது வைக்கும் சந்தர்ப்பத்திலிருந்து அக்கால் நிலைக்குத்தாக வரும்வரை மடிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.

உரு 6.1 (c) ஐப் பார்க்கவும் - வீராங்கனையின் வலதுகால் நிலத்திலிருந்து உயர்வதற்கு முன் இடதுகால் நிலத்தைத் தொடும். அதாவது போட்டி நடையின்போது ஏதாவது ஒரு கால் நிலத்துடன் தொடுகையில் இருத்தல் வேண்டும். இரு கால்களும் நிலத்தை தொடாமல் இருப்பின் அது தவறாகும்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

- முன்வைக்கப்படும் கால் உரு 6.1 e இல் காட்டியவாறு நிலைக்குத்தாக அமையும் வரை முழங்கால் மடிக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும்

பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் போட்டி நடையின் திறன்களைப் பழகிக்கொள்ளலாம். மேற்படி செயற்பாடுகளில் கீழ்க் காணும் இயல்புகள் பற்றிக் கவனித்தல் முக்கியமானதாகும்.

1. கால்களின் செயற்பாடு

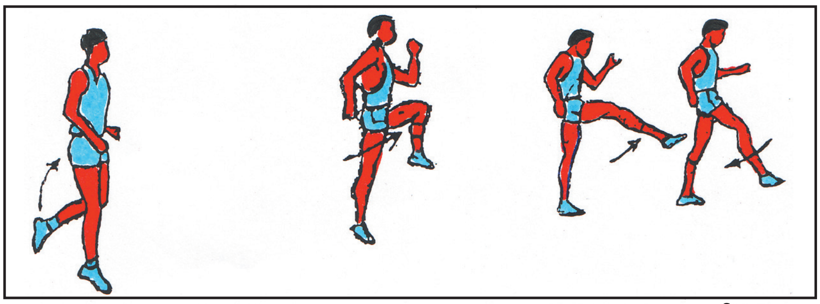
- முதலாவதாகக் குதிக்காலும் இரண்டாவதாக சும்மாடும் இறுதியாக விரல்களின் நுனியும் ஒழுங்கு முறையில் நிலத்தைச் தொடச் செய்தல். (உரு c,d,e இல் முன்வைக்கப்படும் காலின் பாதம் நிலத்தைத்தொடும் முறையைப் பார்க்கவும்).
- முன்னோக்கி நடப்பதற்கு பின்கால்களின் உந்தலைப் பெற்றுக்கொள்ளல் அவசியமானதாகும்.
- முன்பாதவிரலும் முழங்காலும் நேராக முன்நோக்கி கோட்டின் மீது நடத்தல்.

2. கைகளின் செயற்பாடு

- தோள் பகுதியை இலகுவாக வைத்துக்கொள்ளல்.
- முழங்கையை 90^0 அளவில் மடித்து வைத்தல் (உரு 6.1 இல் இரு கைகளும் மடிந்திருக்கும் முறையைக் கவனிக்கவும்).
- இலகுவாக இரு கைகளையும் அசைத்தல்.
- நடை பற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்ற நாம் ஓடுதல் பற்றிய திறனை ஆரோய்வோம்.

6.2 ஓடுதல்

விரைவாக ஓடும் திறனைப் பழகிக்கொள்வதற்காக நாம் தரம் 7 இல் பல செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டோம். அவ்வாறான செயற்பாடுகளை மீண்டும் நினைவு கூருவோம் (உரு 6.2 ஐப் பார்க்கவும்).

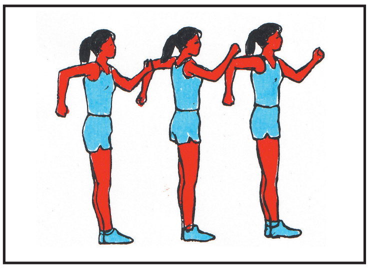


கால்களை பின்னால் மடித்தல்	தொடை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக வரும் வரை உயர்த்துதல்	தொடைப் பகுதியை உயர்த்தி கால்களின் கீழ்ப்பகுதியை முன்னால் நீட்டி பின்பக்கம் எடுத்து நிலத்தில் வைத்தல்

உரு 6.2 - ஓடும் அப்பியாசங்கள்

இலவச விநியோகத்திற்காக

நாம் ஓடும் வேகத்தை அதிகரிப்பதற்காக இப்பயிற்சியை மேலும் விருத்தி செய்து அவற்றில் ஈடுபடுவோம். இங்கு கால்களை அசைக்கும்போது கைகளின் செயற்பாடுகளும் சமமாக இருத்தல் வேண்டும். பொருத்தமான பயிற்சிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன (உரு 6.3 ஐப் பார்க்கவும்).



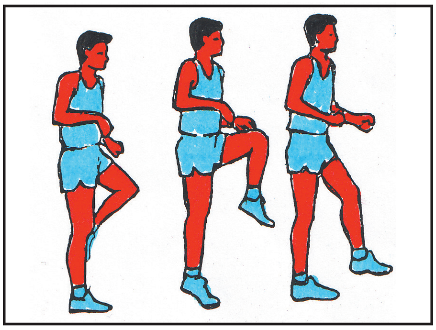
உரு 6.3 - ஓடும் பயிற்சியில் கைகளின் அசைவு

- இப்பயிற்சிகளின்போது இரு கைகளையும் முன்னாகவும் பின்னாகவும் அசைப்பதுடன் முழங்கை 90^0 இல் மடிக்கப்பட்டிருக்கும்.
- முதலில் இலகுவாக நின்றும், பின்னர் நடந்தும், மெதுவாக ஓடி ஸ்கிப் செய்தும் இப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்.
- முன்னால் நடக்கும் தூரத்தின் அளவு 10 - 15 மீற்றராக இருத்தல் பொருத்தமானது.

ஓடும் திறனை விருத்தி செய்வதற்கான பயிற்சி

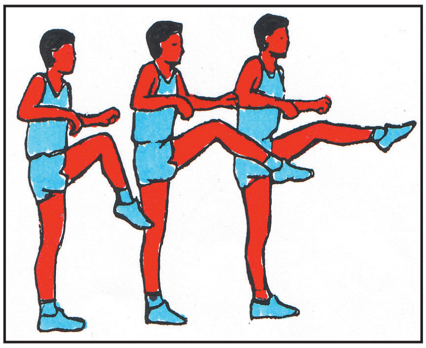
குறுந்தூர ஓட்டத்தில் கவடு வைத்தலை விருத்தி செய்துகொள்வதற்காக உபயோகிக்கக்கூடிய பயிற்சிகள் சில கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.
முழங்காலை உயர்த்தி மார்ச் (Marching) செய்தல் (உரு. 6.4 ஐப் பார்க்கவும்).

- இந்தப் பயிற்சியின்போது முன்காலின் தொடையை நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக உயர்த்தவும்.
- இரு கைகளையும் முழங்கையில் 90^0 மடித்து உயர்த்தவும்.
- ஒவ்வொரு கவடுவைக்கும் போதும் விரல் நுனிப்பகுதியினால் உடலை மேலே தூக்கவும்.



உரு 6.4 - முழங்காலை உயர்த்தி மார்ச் செய்தல்

முழங்காலை உயர்த்தி மடித்து, காலின் கீழ்ப்பகுதியை நீட்டி 'மார்ச்' செய்தல் (உரு 6.5 ஐப் பார்க்கவும்).

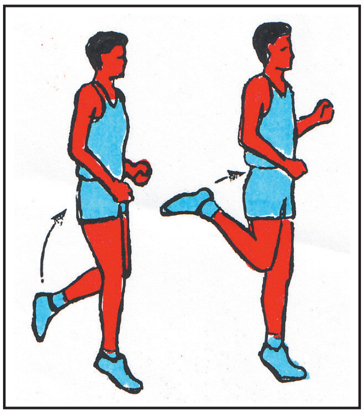


உரு 6.5

- காலகளை மேலே உயர்த்தி, தொடைப் பகுதிக்கு நேராக இருக்குமாறு தரைக்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டி, உடனே நிலத்தின் மீது வைத்தல் வேண்டும்.

- மெதுவாக நடந்து ஸ்கிப் செய்து, இச்செயற்பாட்டைச் செய்து முன்னால் செல்வதற்கு முயற்சிக்கவும். இதன்போது முழங்கையை 90^0 இல் மடக்கி வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

காலை பின்னால் மடக்கும் பயிற்சி (உரு 6.6 ஐப் பார்க்கவும்).



உரு 6.6

- ஒரே இடத்தில் நின்று ஓடிக்கொண்டு குதிகாலைப் பிட்டப்பகுதிக்கு (பின்) உயர்த்துவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

- ஆரம்பத்தில் குதிகால், சும்மாடு நிலத்தை தொடுதல் தேவையற்றது. பயிற்சியின் போது அவற்றை நிறைவேற்றமுடியும்.

- செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டு மெதுவாக முன்னால் நடக்கவும்.

6.3 ஓட்டப் புறப்பாடு (ஓட்டப்போட்டி ஆரம்பம்)

ஓட்டப்போட்டியை ஆரம்பிக்கும்போது போட்டியாளர்கள் பின்பற்றும் பிரதானமான முறைகள் இரண்டாகும்.

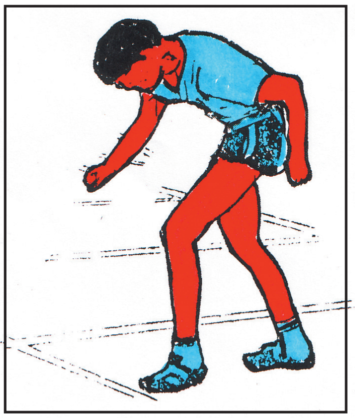
- நின்று புறப்பாடு
- பதுங்கிப் புறப்பாடு (குந்திப்புறப்பாடு)

நாம் இப்போது தூர ஓட்டத்திற்கான ஆரம்பிக்கும் முறையைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

நின்று புறப்பாடு

மெய்வல்லுனர் போட்டியின் சட்டதிட்டங்களுக்கேற்ப 800 மீற்றர் ஓட்டத்திற்கும் அதற்குக்கூடிய தூர ஓட்டங்களுக்கும் நின்று புறப்பாடு முறை உபயோகிக்கப்படும்.

நின்று புறப்பாடு முறையில் உடலை வைத்துக் கொள்ளும்போது கவனிக்க வேண்டிய சில விடயங்களை நாம் இப்போது பார்ப்போம்.

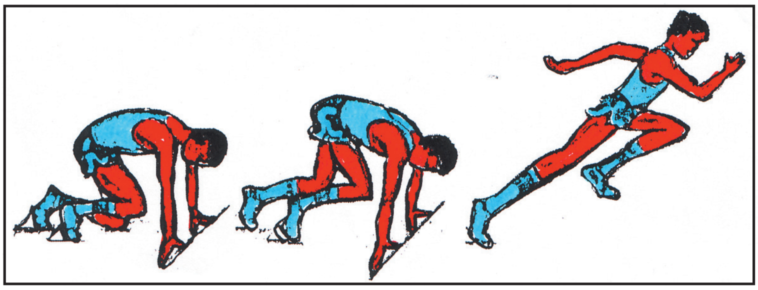


உரு 6.7 - நின்று புறப்பாடு

- குறிப்புக்குச் செல் - வழக்கமான (பரிச்சயமான) காலை முன்னாக ஆரம்பக் கோட்டிற்கு அருகில் வைத்து மற்றைய காலைப் பின்னால் வைத்தல் (30 - 50 cm இடைவெளி இருக்கும் வகையில்).
- முழங்காலை ஓரளவு மடக்கி வைத்திருப்பதோடு, முண்டத்தை ஓரளவு முன்னால் வளைத்தல்.
- கால்களையும் இரு கைகளையும் முன்பின்னாக வைத்திருத்தல்.
- வெடியொலி - பின்காலை, முன்னால் வைத்து ஓட ஆரம்பித்தல்.

பதுங்கிப் புறப்பாடு

மெய்வல்லுனர் போட்டிச் சட்டதிட்டங்களுக்கேற்ப 400 மீற்றர் மற்றும் அதற்குக் குறைவான தூர ஓட்டங்களுக்குப் பதுங்கிப் புறப்பாடு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது (உரு 6.8 ஐப் பார்க்கவும்).



(a) (b) (c)

உரு 6.8 - பதுங்கிப் புறப்பாடு

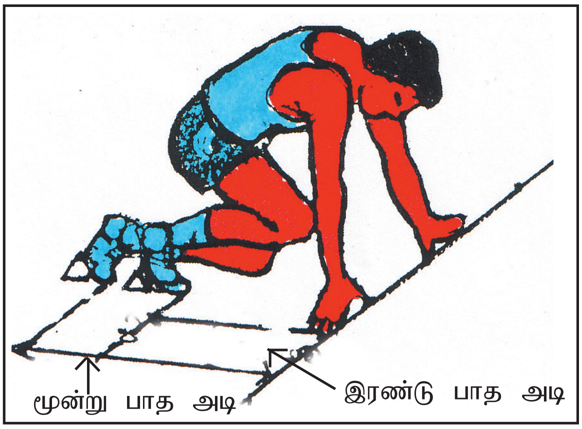
பதுங்கிப் புறப்பாடு முறை மூலம் ஆரம்பிப்பதற்கு நாம் இப்போது பழகுவோம்.

"குறிக்குச் செல்" நிலை (On your mark)

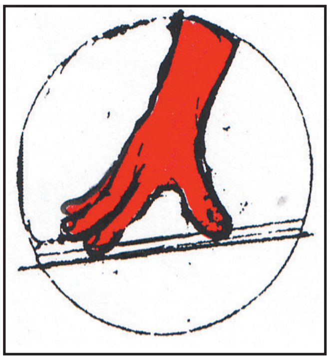
- ஆரம்பகோட்டிலிருந்து இரண்டு பாத அடி பின்னாக வழக்கமான காலை வைக்கவும் (உரு 6.9 ஐப் பார்க்கவும்). மற்றைய கால் மூன்று பாத அடிகள் பின்னாக வைக்கப்படும். அதாவது (முன்காலுக்கும் பின்காலுக்கும் இடைப்பட்ட தூரம் ஏறத்தாழ 30 - 50 cm ஆக வைத்திருக்கவும்).

- பின் காலில் முழங்காலை நிலத்தில் படுமாறு வைக்கவும்.
- கைகளை ஆரம்பகோட்டில் படாதவாறு நிலத்தில் வைக்கவும்.
- பெருவிரல் மற்றைய விரல்களுக்கு எதிராக இருப்பதுடன் கைவிரல்களை வில்வளைவின் வடிவத்தில் வைக்கவும் (உரு 6.10).
- இருகைகளுக்கும் இடையிலான தூரம் தோள்களின் அகலத்தை விடச் சிறிதளவு அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- கழுத்துத் தசைநார்கள் தளரும் வகையில் நிலத்தைப் பார்க்கவும்.

நீங்கள் இப்போது இருப்பது பதுங்கிப் புறப்பாட்டு நிலையின் "குறிப்புக்குச் செல்'' கட்டளையிலாகும்.



உரு 6.9



உரு 6.10

ஆயத்த நிலை (Set)

ஆயத்தநிலை கட்டளைக்கு பின்காலின் முழங்காலை மேலே உயர்த்துவதுடன், தோள்களின் மட்டத்திற்கு இடுப்புப் பகுதியையும் உயர்த்தவும் (உரு 6.8.b யைப் பார்க்கவும்).

''போ'' / வெடியொலி நிலை (Go / Fire)

- இரு கால்களையும் நிலத்தில் அழுத்தி முன்னால் செல்லவும். பின்காலை முன்னால் எடுத்து வைப்பதுடன் அதற்கு எதிரான கையை முன்னால் அசைக்கவும்.
- பின்காலை முன்னால் கவடு எடுத்து வைத்து ஓட ஆரம்பிக்கவும் (உரு 6.8 (c)).
- இங்கு காட்டப்பட்டுள்ள உருவில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள கால் வலது காலாகும்.
- முன்வைக்கப்படும் கால் ஒருவரது வழக்கமான இடது அல்லது வலது காலைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஓட்டப் புறப்பாடு தொடர்பாக விளங்கிக்கொண்ட நாங்கள் இப்போது பாயும் நிகழ்ச்சி பற்றி ஆராய்வோம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

6.4 பாய்தல் நிகழ்ச்சி

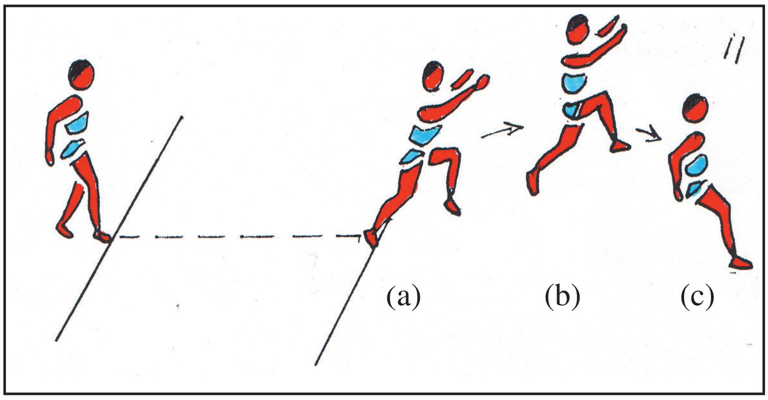
நீங்கள் முந்திய தரங்களில் பாய்தல் தொடர்பான பலவிதமான செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றியுள்ளீர்கள். மெய்வல்லுனர் விளையாட்டில் நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல் நிகழ்ச்சிகள் உள்ளதென நீங்கள் அறிவீர்கள். பாய்தல் தொடர்பாகப் பலவித நுட்பங்கள் உள்ளன. நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல் நுட்பங்கள் பற்றி ஆராய்வோம்.

நீளம் பாய்தல்

நீளம் பாய்தல் பற்றிய முழுச் செயற்பாட்டையும் நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவையாவன:

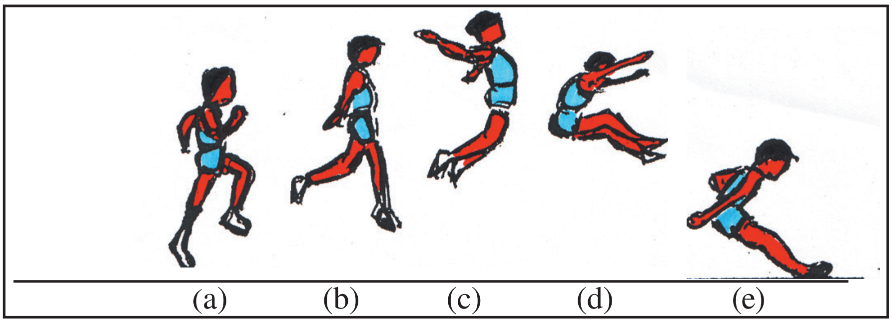
1. அணுகலோட்டம்
2. மிதித்தெழுதல்
3. பறக்கை
4. நிலம்படுதல்

6.11 இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி நீளம் பாய்தல் பற்றி போதிய அறிவு பெறுவோம்.



உரு 6.11

- உரு 6.11 இல் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு பாயும் இடத்தைக் காட்டுவதற்காக எல்லைக் கோடு ஒன்றை வரையவும். அந்தக் கோடுவரை மெதுவாக ஓடிச் செல்லவும். இந்த ஓட்டம் அணுகலோட்டம் ஆகும்.
- எல்லைக் கோட்டிற்கு அருகில் ஒரு காலை வைத்து முன்னால் பாயவும். பாய்வதற்காக காலை மடக்கி மேலே செல்லுதல் மிதித்தெழுதல் என்று அழைக்கப்படும் (உரு 6.11(a)).
- அதன் பின்னர் உடல் நிலத்தில் படாமல் மேலாகச் செல்லும் சந்தர்ப்பம் பறக்கை நிலையாகும். (உரு 6.11(b)).
- இதைத்தொடர்ந்து உடனே இரு கால்களையும் அருகில் வைத்து நிலத்தின் மீது பதிக்கவும். இச்செயல் நிலம்படுதல் ஆகும் (உரு 6.11(c)).



உரு 6.12 நீளம் பாய்தல் - தொங்கு முறை

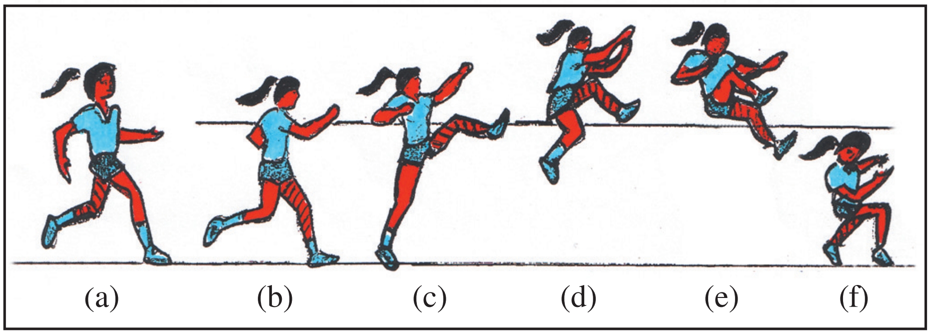
நாம் இப்போது நீளம் பாய்தலில் தொங்கும் முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

- மிதித்தெழுந்த பின்னர் முன்னால் இருக்கும் சுயாதீனமான காலை பின்னாலிருக்கும் மிதித்தெழும் காலுக்கருகில் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும் (உரு 6.12 c).
- அதன் பின்னர் கால்களை மேலேயும் முன்னாகவும் உயர்த்த வேண்டும்.
- நிலம்படுத்தலுக்கு முன் கால்களை நன்றாக முன்னால் நீட்டி உடலை முன்னோக்கிக் கொண்டு செல்லவும்.

நீளம் பாய்தலின் நுட்ப முறைகளைப் புரிந்துகொண்டிருப்பீர்கள். தற்போது உயரம் பாய்தலின் கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல் முறைபற்றிப் பார்ப்போம்.

உயரம் பாய்தல்

கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல் முறைப்படி உயரம் பாய்வது உரு 6.13 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 6.13 உயரம் பாய்தல் - கத்தரிக்கோல் பாய்ச்சல்

இங்கு காட்டப்படுவது மிதித்தெழுவதற்காக வலது காலை உபயோகிக்கும் சந்தர்ப்பமாகும்.

- வீராங்கனை குறுக்குச் சட்டத்திற்கு 30^0 - 45^0 அளவு கோணத் திசையிலிருந்து சில கவடுகள் வைத்து மெதுவாக ஓடி வர வேண்டும் (உரு 6.13 b).

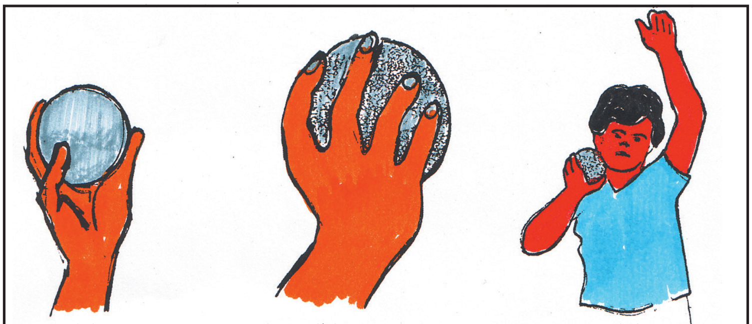
- மிதித்தெழுவதற்காக வலது காலை மடித்து உடலை மேலே உயர்த்துவதுடன் இடது காலை மேலேயும் முன்னாகவும் உயர்த்துதல் வேண்டும் (உரு 6.13 c).
- இடது காலை குறுக்குச்சட்டத்திற்கு மேலே கொண்டு செல்வதுடன் வலது காலையும் கத்தரிக்கோலைப்போன்று இடது காலுடன் பின்னால் கொண்டு செல்லுதல் (உரு 6.13 d,e) வேண்டும்.
- முதலாவதாக இடது பாதத்தையும் பின்னர் வலது பாதத்தையும் வைத்து நிலம்படுதல் வேண்டும் (உரு 6.13 f).

இப்போது நாம் எறிதல் நிகழ்ச்சி தொடர்பாகப் பார்ப்போம்.

6.5 எறிதல் நிகழ்ச்சி

குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டி எறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணத்தைப் பிடித்து ஓரிடத்திலிருந்து ஆகாயத்திற்கு விடுவிக்கும் முறையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வோம்.

குண்டு போடுதல்



(a) (b) (c)

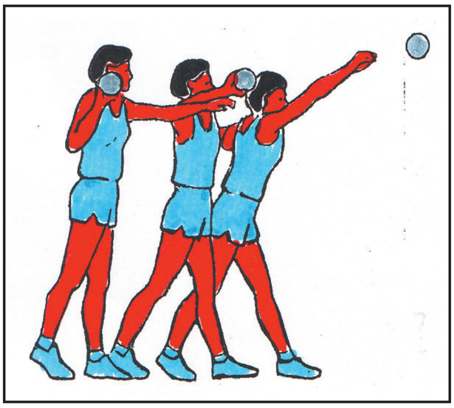
உரு 6.14 - குண்டைப் பிடித்தல்

- குண்டு போடுதலில் குண்டைப் பிழையின்றிப் பிடித்தலும் பிழையின்றி வைத்துக்கொள்ளலும் முக்கியமானதாகும்.
- கை விரல்களில் சரியான முறையில் இருக்கத்தக்கதாகக் குண்டைப் பிடித்தல் வேண்டும் (உரு 6.14 a,b).
- கையின் நடுவிரல்கள் மூன்றும் சிறிது விரிந்து இருப்பதுடன் பெருவிரலும் சிறுவிரலும் குண்டைப் பிடித்துக்கொள்வதற்கு உதவியாகச் செயற்பட வேண்டும்.

குண்டுடன் நிற்றல்

- சரியான முறையில் பிடித்துக் கொண்ட குண்டை, நாடிக்கு கீழே தோளில் மீது (சிறிது குழிவான இடத்தின் மீது) வைத்தல் வேண்டும் (உரு 6.14 c).
- முழங்கை குண்டை விடச் சிறிதளவு கீழாக இருத்தல் வேண்டும்.

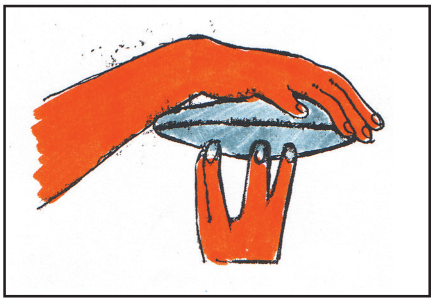
குண்டை ஆகாயத்தில் விடுவித்தல்



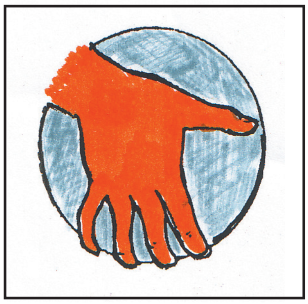
உரு 6.15

- குண்டை ஆகாயத்தில் விடுவித்தலைப் பழக்குவதற்காக பயிற்சியொன்று உரு 6.15 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.
- சரியாகக் குண்டைப் பிடித்திருந்தவாறு எறியும் திசைக்குப் பார்வையைச் செலுத்த வேண்டும்.
- வலது கையால் குண்டைப் போடுபவராயின் இடதுகாலைச் சிறிய கவடு முன்னால் வைத்து குண்டை ஆகாயத்தில் விடுவித்தல் வேண்டும்.
- இச்செயற்பாட்டைப் பழகிய பின்னர் மேலேயுள்ள முறையில் முன்னால் கவடு வைத்து முழங்காலை ஓரளவு மடக்கி உடலை கீழே கொண்டு சென்று, பின்னர் நன்றாக மேலே உயர்த்தி குண்டை ஆகாயத்தில் விடுவித்தல் வேண்டும்.

தட்டெறிதல் (பரிதிவட்டம் வீசுதல்)



(a)



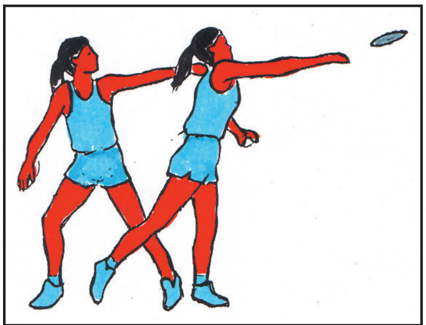
(b)

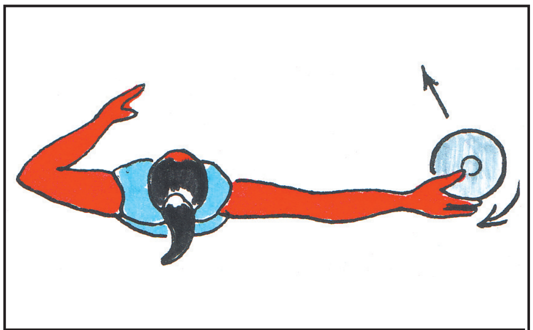
உரு 6.16 - தட்டைப் பிடித்தல்

தட்டைப் பிடித்தல்

- வலது கையால் தட்டெறியும் வீரர் ஒருவர் இடது கை விரல்களின் மேல் அல்லது உள்ளங்கையின் மீது தட்டு இருக்கும் வகையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் (உரு 6.16 a). தட்டின் மேல்பக்கத்தின் மீது வலதுகையின் உள்ளங்கை இருக்கும் வகையிலும் பெருவிரல் தவிர்ந்த ஏனைய விரல்கள் தட்டின் உலோக விளிம்பைச் சுற்றி விரிந்து இருக்கும் வகையிலும் வைக்க வேண்டும் (உரு 6.16 b).
- பெருவிரல், தட்டின் மீது சுயாதீனமாக வைக்கப்படல் வேண்டும்.

தட்டை ஆகாயத்தில் விடுவித்தல்


(a)


(b)

உரு 6.17 - தட்டை விடுவித்தல்

- வலது கையால் எறியும் ஒருவரின் உடல் இடப்பக்கம் எறியும் திசையில் இருக்குமாறு இருகால்களையும் ஓரளவு விரித்து இருபக்கமும் வைத்து நின்றுகொள்ளல். (உரு 6.17 a).

- சிறிது மேலே உயர்த்தி, தட்டை பல தடவைகள் முன்னாலும் பின்னாலும் அசைத்தல்.

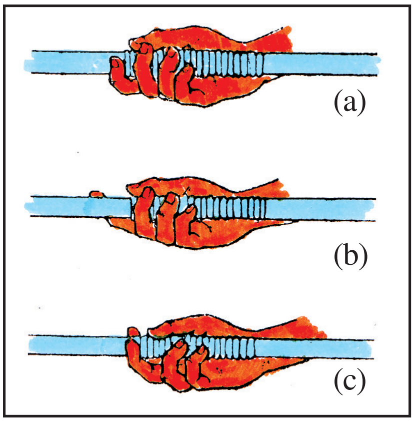
- பின்னர் எறிகின்ற திசைக்கு உடலைத் திருப்பி, கை முன்னால் மேல்நோக்கியவாறு வரும்போது தட்டை விடுவித்தல். இதன்போது கையின் மணிக்கட்டு முன்னால் தள்ளப்பட்டு, தட்டு முதலாவது விரலால் இறுதியாக விடுவிக்கப்படும்.

- வலது கையால் விடுவிக்கப்படுமாயின் தட்டு வலப்பக்கமாகச் சுற்றி ஆகாயத்தில் பறக்கும் விதத்தில் விடுவித்தல் வேண்டும். (உரு 6.17 b).

ஈட்டி எறிதல்

ஈட்டியைப் பிடித்தல்

எறிவதற்கு முன் ஈட்டியைப் பிடித்தல் தொடர்பாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மூன்று முறைகள் உள்ளன. ஈட்டியிலுள்ள தடையின் (Grip) இறுதிப் பகுதியில் சுட்டு விரல்களை வைத்துக்கொள்ளும் முறைக்கேற்ப இந்த மூன்று முறைகளும் வேறுபடும். அம்முறைகள் கீழ்வருமாறு:



உரு 6.18 - ஈட்டியைப் பிடித்தல்

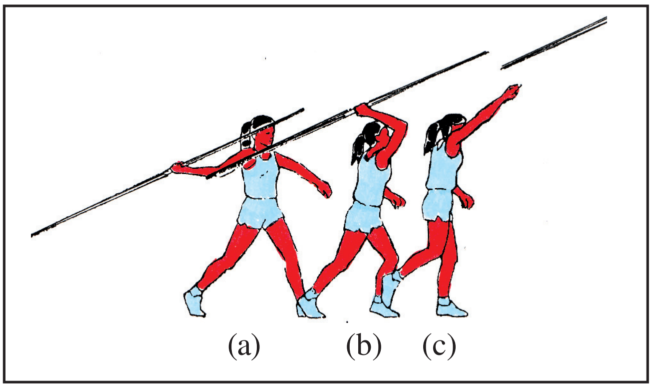
1. பெருவிரலாலும் முதலாவது விரலாலும் பிடித்தல் (உரு 6.18 a)
2. பெருவிரலாலும் நடுவிரலாலும் பிடித்தல் (உரு 6.18 b)
3. முதலாவது விரலாலும், இரண்டாவது விரலாலும் பிடித்தல் (உரு 6.18 c)

ஈட்டியிலுள்ள தடையின் இறுதிப்பகுதியில் விரல்களை வைத்துப் பிடித்துக்கொள்ள முடிவதுடன் மற்றைய விரல்களை ஈட்டியைச் சுற்றி இலகுவான முறையில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த முறைகளுள் தங்களுக்கு இலகுவான, பொருத்தமான முறையை ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடித் தெரிவுசெய்து பயிற்சியில் ஈடுபடவும்.

ஈட்டியை ஆகாயத்தில் விடுவித்தல்

சரியான முறையில் ஈட்டியைப் பிடித்துக்கொண்டு ஆகாயத்தில் விடுவிக்கப் பழகிக்கொள்வதற்காகப் பொருத்தமான செயற்பாட்டில் நாம் இப்பொழுது ஈடுபடுவோம். அது உரு 6.19 இல் காட்டப்பட்டுள்ளது.



உரு 6.19 - ஈட்டியை விடுவித்தல்

- வலது கையால் எறிகின்ற வீரர் ஒருவர் தனது இடது காலை முன்னாலும் வலது காலை அதற்குப் பின்னாலும் அகலமான இடைவெளி இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளல். சிறிதளவு முன் காலை மடித்துக்கொள்ளவும். பின் உடலைச் சிறிது வலப்பக்கமாகத் திருப்பவும் (உரு 6.19 a).
- சரியாக ஈட்டி பிடித்திருக்கும் கையைப் பின்னால் நன்றாக நீட்டவும். ஈட்டி இருக்கும் உள்ளங்கை மேற்பக்கம் பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும்.
- இடுப்பையும் மார்பையும் எறியும் திசைக்குத் திருப்பி எறியும் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கவும்.
- முழங்கையை முன்னால் எடுப்பதன் மூலம் ஈட்டியை முன்னால் இழுக்கவும் (உரு 6.19 b).
- தலைக்கு மேலாகவும் முன்னாகவும் ஈட்டியை விடுவிக்கவும் (உரு 6.19 c).