அணிநடைக்கான சரியான கொண்ணிலை 4

சென்ற ஆண்டுகளில் உங்கள் பாடசாலையில் இல்லங்களுக்கிடையிலான மெய்வல்லுனர் போட்டியின்போது நடைபெற்ற ஒரு செயற்பாட்டை உங்களால் நினைவுகூர முடியுமா? அறிவிப்பு நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டிருந்த ராஜா என்பவர் இவ்வாறு குரல் எழுப்பினார்.

‘‘ஆம், எனது அன்புச் சகோதர, சகோதரிகளே இப்போது குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம் ஆகிய இல்லங்களின் அணிவகுப்பு இடம் பெறுவதற்காக மைதானம் தயார்ப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது’’.

அறிவித்தல் முடிந்தவுடன் பாடசாலையின் “பாண்ட்”வாத்தியக் குழு முன்னால் செல்ல அதன் இசைக்கேற்ப மாணவர்கள் ஒரேவிதமாகக் கைகளை அசைத்து, கம்பீரமாக நடந்து மைதானத்தைச் சுற்றிவரும் கண்கவர் அணிநடையைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

உரு 4.1 அணிநடையில் செல்லும் மாணவர்களின் ஒரு பிரிவு

இதே போன்ற அணிநடையினை சுதந்திரதினக் கொண்டாட்டங்களின் போதும், வேறு நிகழ்வுகளின்போதும், முப்படை, பொலிஸ் அங்கத்தவர்கள் அணிவகுத்துச் செல்லும்போதும், படங்களிலும், தொலைக்காட்சியிலும் கண்டு களித்திருப்பீர்கள். ‘‘எனக்கும் இவ்வாறான ஒரு நிகழ்வில் கலந்துகொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமாயின் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்’’ என உங்களுக்கு எண்ணத் தோன்றும் அல்லவா?

ஆறாம், ஏழாம் தரங்களில் கற்றுக்கொண்ட கொண்ணிலை, அசைவு என்பவற்றை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும். நண்பர், நண்பிகளுடன் உரையாடுவதுடன், அவை பற்றிய விபரங்களைச் சேகரிக்கவும். பெற்றுக் கொண்ட அறிவைக் கொண்டு, அதே போன்ற ஏனைய செயற்பாடுகளை இந்தத் தேர்ச்சியில் பார்ப்போம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

4.1 திரும்பும் கொண்ணிலை

அன்றாடம் எமது நாளாந்த நடவடிக்கைகளுக்காகப் பல திசைகளுக்கு திரும்பும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கின்றன. நாம் அறிந்தோ, அறியாமலோ நாங்கள் வீட்டிலோ, பாடசாலையிலோ, விளையாட்டு மைதானத்திலோ, வேலைசெய்யும் இடங்களிலோ பல திசைகளுக்கு திரும்பும் செயற்பாடு இடம்பெறுகிறது. விசேடமாக விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளின்போதும் மாணவர்கள் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போதும் திரும்புதல் ஒரு முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றது.

4.2 திரும்பும் கொண்ணிலையை விருத்திசெய்து கொள்ளும் முறைகள்

திரும்பும் கொண்ணிலை பெரும்பாலும் முறையாகச் செயற்படுத்தப்படுவது அணிநடையிலேயே ஆகும். பல்வேறு திசைகளுக்கு ஒரே தோற்றத்துடன் திரும்புவதற்காக இங்கு கடைபிடிக்கும் அடிப்படைத் திரும்பும் வகைகள் சிலவற்றைக் கூறமுடியும். அதன்படி கீழ்வரும் திரும்பும் முறைகளை அறிந்துகொள்வோம்.

1. இடம் திரும்பல் - Left Turn
2. வலம் திரும்பல் - Right Turn
3. அரை இடம் திரும்பல் - Half Left Turn
4. அரை வலம் திரும்பல் - Half Right Turn
5. பின் திரும்பல் - About Turn

4.2.1 இடம் திரும்பல் (Left Turn)

நிற்கும் திசையிலிருந்து இடது பக்கம் 90^0 இல் உடல் முழுவதையும் திருப்புதல் இங்கு நடைபெறும்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாய் நிற்றல். (உரு 4.2)

கட்டளை :- இடம்.....திரும்பு

செயற்படும் முறை :- இடம் திரும்(பு) என்னும் கட்டளைக்கு இடது காலின் குதியையும் வலது காலின் விரல் நுனியையும் பயன்படுத்தி நிற்கும் திசையிலிருந்து 90^0 இடப்பக்கம் திரும்புதல் வேண்டும். விரல் நுனியிலுள்ள வலது காலை முழங்காலில் மடித்துத் தரைக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி இடது காலுக்கருகில் வைத்தல் (உரு 4.3).

உரு 4.2

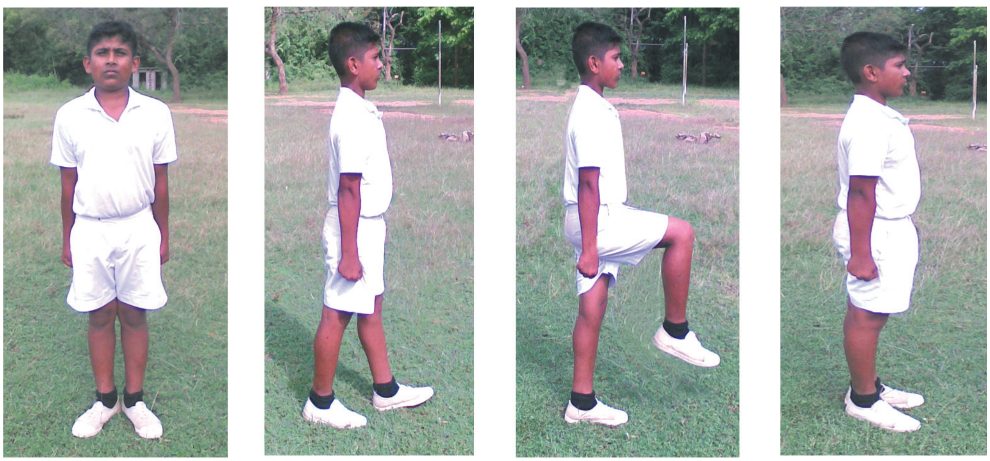
உரு 4.3

கவனிக்க வேண்டியது :- இடம் திரும்பல் செயற்பாட்டின்போதும் இடம் திரும்பல் முடிவடைந்த பின்னரும் கவனமாய் நிற்றல் கொண்ணிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.

இச்செயற்பாடுகளை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் திறமைகளை விருத்தி செய்துகொள்வது இலகுவாகும். முழுச் செயற்பாட்டையும் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். இதன்படி இலக்க அடிப்படையில் திரும்புதல். கவனமாக நிற்றல் (உரு 4.4.a) நிலையில் நின்று இடம் திரும்பு ஒன்(று) என்ற கட்டளைக்கு இடது காலின் குதிப்பகுதியையும், வலதுகாலின் விரல் நுனியையும் பயன்படுத்தி 90^0 இடது பக்கமாகத் திரும்புதல் (உரு 4.4.b)

‘‘இரண்(டு) என்று கட்டளைக்கு பின்னாலுள்ள வலதுகாலைத் தூக்கி நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருக்கத்தக்கதாக முழங்காலில் மடித்து உயர்த்தி (உரு 4.4.c) இடது காலுக்கு அருகில் வைத்தல் (உரு 4.4.d).

உரு 4.4 இல் இடம் திரும்புதல் செயற்பாடு a,b,c,d உருவில் ஒழுங்கு முறையாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.



a b c d

உரு 4.4

செயற்பாடு 4.1

1. மூவராகப் பிரிந்து ஒருவர் கட்டளையிட ஏனைய இருவரும் இடம் திரும்பும் செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.
2. மூன்று வரிசைகளில் கவனமாக நிற்றல் நிலையில் நின்று, தலைவர் ஒருவரை நியமித்து அவர் கட்டளையிட, ஏனையோர் இடம் திரும்பல் செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள். தலைவர்களை மாறிமாறி நியமிக்க வேண்டும்.

4.2.2 வலம் திரும்புதல் (Right Turn)

நீங்கள் நிற்கும் திசையிலிருந்து உடல் முழுவதையும் வலப்பக்கமாக 90^0 திரும்புதல் இங்கு நடைபெறுதல் வேண்டும்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் (உரு 4.5)

கட்டளை :- வலம் .... திரும்பு

செயற்படும் முறை :- வலம் திரும்(பு) என்னும் கட்டளைக்கு வலது காலின் குதியையும் இடதுகாலின் விரல் நுனிப் பகுதியையும் பயன்படுத்தி நிற்கும் திசையிலிருந்து 90^0 வலப் பக்கமாகத் திரும்புதல் வேண்டும். விரல் நுனியிலுள்ள இடது காலை முழங்காலில் மடித்துத் தரைக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி வலது காலிற்கு அருகில் வைத்தல். (உரு 4.6)

உரு 4.5

உரு 4.6

கவனிக்க வேண்டியது :- வலது திரும்பல் செயற்பாட்டின் போதும் வலம் திரும்பல் முடிவடைந்த பின்னரும் கவனமாய் நிற்றல் கொண்ணிலையில் நிற்க வேண்டும்.

இச்செயற்பாட்டையும் இரண்டு எண்ணிக்கைக்கேற்பப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

இதன்படி கவனமாய் நிற்றல் நிலையில் நின்று (உரு4.7.a) முதலாவதாக வலம் திரும்(பு) ஒன்(று) என்ற கட்டளைக்கு வலதுகால் குதியையும் இடதுகால் விரல் நுனிப்பகுதியையும் பயன்படுத்தி 90^0 திரும்புதல் (உரு4.7.b).

அடுத்ததாக பின்னாலுள்ள இடதுகாலைத் தூக்கி முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி (உரு4.7.c) வலது காலுக்கருகில் வைத்தல் (உரு 4.7.d).

உரு 4.7 இல் வலம் திரும்பல் செயற்பாடு a,b,c,d என்ற உருவில் ஒழுங்கு முறையாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

a

b

c

d

உரு 4.7

செயற்பாடு 4.2

1. மூவராகச் சேர்ந்து ஒருவர் கட்டளையிட ஏனைய இருவரும் வலம் திரும்பும் கொண்ணிலையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.
2. வகுப்பு மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் தலைவரை நியமியுங்கள். தலைவர் வலம் திரும்பும் கட்டளையைப் பிறப்பிக்க ஏனைய அங்கத்தவர்கள் சரியான கொண்ணிலையில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

4.2.3 அரை இடம் திரும்பல் (Half Left Turn)

உரு 4.8

உரு 4.9

நாம் நோக்கி நிற்கும் திசையிலிருந்து 45^0 இடப்பக்கமாக உடல் முழுவதையும் திருப்புதல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற இச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு முதல் நாம் நிற்கும் திசையிலிருந்து இடது பக்கமாக 45^0 முழுமையாக உடலைப் பயன்படுத்தித் திரும்ப வேண்டும்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் (உரு 4.8)
கட்டளை :- அரை ...... இடம்..... திரும்பு
செயற்படும் முறை :- கட்டளை கிடைத்தவுடன் இடதுகால் குதிப் பகுதியாலும், வலது கால் விரல் நுனியாலும் 45^0 இடப் பக்கமாக திரும்புதல் வேண்டும். வலதுகாலை முழங்காலில் மடித்து தரைக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி இடது காலுக்கருகில் பக்கத்தில் வைத்தல் (உரு 4.9).
கவனிக்க வேண்டியது :- அரை இடம் திரும்பல் செயற்பாட்டின்போதும் திரும்பல் முடிவடைந்த பின்னரும் கவனமாக நிற்றல் கொண்ணிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.

இக்கொண்ணிலையைக் கற்பிப்பதற்கும், பயிற்றுவிப்பதற்கும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் இலகுவாகவும் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படும். கவனமாக நிற்றல் நிலையில் நின்று (உரு 4.10 a), அரை இடம் - திரும்(பு) 'ஒன்(று)' என்ற கட்டளைக்கு இடதுகாலின் குதியையும், வலதுகாலின் விரல் நுனியையும் பயன்படுத்தி நிற்கும் திசையில் இருந்து 45^0 இடப்பக்கமாக திரும்புதல் (உரு 4.10 b). ''இரண்(டு)'' என்ற கட்டளைக்கு பின்னாலுள்ள வலதுகாலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி (உரு 4.10 c), இடது காலுக்கருகில் வைத்தல் வேண்டும் (உரு 4.10 d).

a

b

c

d

உரு 4.10

செயற்பாடு 4.3

சிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து ஒருவர் ''அரை இடம் திரும்(பு)'' என்று கட்டளையிட ஏனையோர் செயற்பாட்டினைச் செய்யுங்கள். கட்டளையிட்டவரும் செயற்பாட்டில் ஈடுபட வேண்டும்.

4.2.4 அரை வலம் திரும்பல் (Half Right Turn)

நாம் நோக்கி நிற்கும் திசையிலிருந்து 45^0 வலப்பக்கமாக உடலைத் திருப்புதல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இச்செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு முதலில் நாம் நோக்கியிருக்கும் திசையில் இருந்து வலப்பக்கமாக 45^0 முழுமையாக உடல் திரும்புதல் வேண்டும்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் (உரு 4.11)
கட்டளை :- ''அரை ...... வலம்..... திரும்(பு)..
செயற்படும் முறை :- கட்டளை கிடைத்தவுடன் வலது காலின் குதிப் பகுதியாலும், இடதுகாலின் விரல் நுனியாலும் 45^0 வலது

இலவச விநியோகத்திற்காக

பக்கமாகத் திரும்புதல் வேண்டும். விரல் நுனியிலுள்ள இடது காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி வலது காலுக்கருகில் வைத்தல் (உரு 4.12).

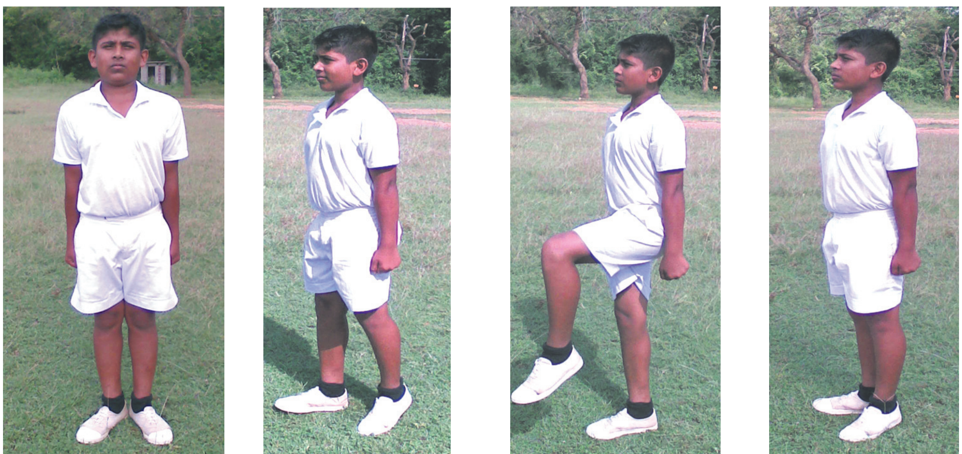
உரு 4.11

உரு 4.12

கவனிக்க வேண்டியது:- அரை இடம் திரும்பல் செயற்பாட்டின்போதும் திரும்பல் முடிவடைந்த பின்னரும் கவனமாக நிற்றல் கொண்ணிலையில் நிற்றல் வேண்டும்.

இக்கொண்ணிலையைக் கற்பிப்பதற்கு பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம். முதலாவது கவனமாய் நிற்றல் நிலையில் நின்று (உரு 4.13 a), ''அரை வலம் திரும்(பு) ஒன்(று)'' என்ற கட்டளைக்கு வலது கால் குதிக்காலிலும் இடதுகால் விரல் நுனியிலும் 45^0 வலப்பக்கமாகத் திரும்புதல் (உரு 4.13b), இரண்(டு) என்ற கட்டளைக்குப் பின்னாலுள்ள இடது காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி (உரு 4.13 c), வலது காலுக்கருகில் வைத்தல் (உரு 4.13 d).

உரு 4.13 இல் அரை வலம் திரும்பல் செயற்பாடு a,b,c,d என்ற ஒழுங்கு முறையாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.



a b c d

உரு 4.13

இலவச விநியோகத்திற்காக

செயற்பாடு 4.4

1. இருவர் இருவராகச் சேர்ந்து ஒருவர் கட்டளையிட மற்றையவர் அரை வலம் திரும்பலைச் செய்யுங்கள். பின்னர் செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டவர் கட்டளையிட, கட்டளையிட்டவர் அரைவலம் திரும்பலைச் செய்யுங்கள்.

4.2.5 பின் திரும்பல் (About Turn)

இது நிற்கும் திசையிலிருந்து நேர் எதிர்த்திசைக்குத் திரும்புதலைக் குறிக்கும். ஆரம்பத்திலிருந்த திசையிலிருந்து 180^0 திரும்பி நிற்றல் வேண்டும்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் நிலை

கட்டளை :- பின் திரும்(பு)

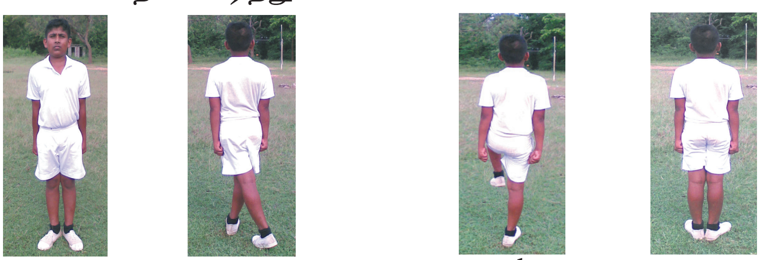
செயற்படும் முறை :- கட்டளை கிடைத்ததன் பின்னர் வலது காலின் குதியாலும் இடதுகாலின் விரல் நுனியாலும் எதிர்த் திசைக்கு 180^0 திரும்புதல் வேண்டும். விரல் நுனியிலுள்ள இடது காலை முழங்காலில் மடித்து, நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி வலது காலுக்குப் பக்கத்தில் வைத்தல் வேண்டும்.

உரு 4.14

உரு 4.15

கவனிக்கவேண்டியவை :- செயற்பாட்டின்போது கைகளை அசைக்காமல் கவனமாக (உரு 4.14, உரு 4.15) நிற்றல் நிலையில் வைத்துக்கொள்வதோடு கால்கள் திருகப்பட்டு (LOCK) இருத்தல் வேண்டும். பின்னால் திரும்புதல் எப்போதும் வலது பக்கமாகவே இடம்பெற வேண்டும்.

இச்செயற்பாட்டினை இலகுவாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கு இரண்டு எண்ணிக்கைக்கேற்பப் பிரித்துச் செய்யலாம்.



a b d c

உரு 4.16

முதலாவதாக கவனமாக நிற்றல் நிலையில் நின்று (உரு 4.16 a), ''பின் திரும்(பு) ஒன்(று) என்ற கட்டளைக்கு வலது கால் குதியிலும் இடதுகால் விரல் நுனியிலும் 180^0 பின்பக்கமாகத் திரும்புதல் (உரு 4.16 b), பின்னர், 'இரண்(டு)' என்ற கட்டளைக்கு பின்னாலுள்ள இடது காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி (உரு 4.16 c), வலது காலுக்கு அண்மையில் வைத்தல் வேண்டும் (உரு 4.16 d).

செயற்பாடு 4.5
சிறு குழுக்களாகப் பிரிந்து குழுவின் தலைவர் ''பின் திரும்(பு)'' கட்டளையைப் பிறப்பிக்க ஏனையோர் பிழையின்றி பின் திரும்புதலில் பயிற்சி பெறுங்கள். பின்னர் கட்டளையிட்டவர் பயிற்சி பெற ஏனையோர் கட்டளையிடல்.

ஒப்படை 4.1
நீங்கள் இதுவரை கற்ற 5 திரும்பல் நிலைகள் பற்றிய விரிவான படங்கள் அடங்கிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.

4.3 அணியில் முன்னே நடத்தல் கொண்ணிலையை விருத்தி செய்யும் முறை

4.3.1 காலம் குறித்தல் (Mark time)

கவனமாக நிற்றல் (நிமிர்ந்து நிற்றல்) என்பது, சரியான கொண்ணிலையில் ''காலங்குறி'' என்னும் கட்டளைக்கு நிறைவேற்றப்படும் தாளத்திற்கேற்ற செயற்பாடாகும். இதனைக் கீழ்வரும் முறைப்படி செயற்படுத்தலாம்.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் (நிமிர்ந்து நிற்றல்) நிலை
கட்டளை :- காலம் குறி (இ)டம், (வ)லம், (இ)டம், (வ)லம் ....
செயற்படும் முறை :- ''இடம்'' என்ற கட்டளைக்கு இடது பாதத்தை 90^0 முழங்காலில் மடக்கி நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக அமையும் விதத்தில் உயர்த்துதல் (உரு4.17). ''வலம்'' என்ற கட்டளைக்கு இடதுகால் தரையில்பட வேண்டும். அத்துடன்

உரு 4.17 இடம் (Left) என்ற கட்டளைக்கான செயற்பாடு.

உரு 4.18 வலம் என்ற (Right) கட்டளைக்கான செயற்பாடு

வலதுகால் உயர்த்தப்பட வேண்டும் (உரு 4.18).

கவனிக்கவேண்டியது :- காலம் குறித்தலின்போது கவனமாக நிற்றல் நிலையில் கைகளை அசைக்காமல் உடலின் இரு பக்கங்களிலும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறே இரு கண்களும் முன்னோக்கியிருத்தல் வேண்டும்.

4.3.2. காலம் குறித்தலின்போது நிறுத்தல்

காலம் குறித்தல் செயற்பாட்டின்போது நிறுத்து என்னும் கட்டளைக்கு காலம் குறித்தலை முடித்தல்.

முன் ஆயத்தம் :- காலம் குறித்தலின் போதான கொண்ணிலை

கட்டளை :- அணி.........................நிறுத்து

செயற்படும் முறை :- காலம் குறித்தல் கொண்ணிலையால் வலது கால் பாதம் நிலத்தில் படும்போது நிறுத்து எனக் கட்டளை இடல் வேண்டும். அப்போது இடது கால் பாதத்தைக் காலம் குறித்து, வலது கால் தொடை நிலத்துடன் சமாந்தரமாகவும் விரல் நுனி நிலத்தை நோக்கியும் இருக்குமாறு முன்னே உயர்த்தி இடது பாதத்துக்கு அருகில் கொணரவேண்டும்.

செயற்பாடு 4.6

சிறிய குழுக்களாகப் பிரிந்து, கைதட்டலுக்கு அல்லது வேறு தாளத்திற்கேற்ப காலம் குறித்தலைச் செய்யுங்கள்.

செயற்பாடு 4.7

மேற்குறிக்கப்பட்ட செய்கைகளுக்கமைய மேளம் அல்லது வேறு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி அவற்றின் தாளத்திற்கமைய காலங்குறித்தலில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

4.3.3 அணியில் முன்னே நடத்தல்

நாங்கள் அன்றாடம் ஓரிடத்திலிருந்து இன்னோரிடத்திற்கு நடந்து செல்வது குறிப்பிட்ட ஒரு முறைக்கேற்பவும் தாளத்திற்கேற்பவும் எனக் கருதப்படுகின்றது.

பாடசாலைகளில் அணிவகுப்பு மரியாதை, உடற்பயிற்சி, ஊர்வலம் ஆகியவற்றின்போதும் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களின்போதும் நடத்தல் இடம்பெறுகின்றது.

முன்னே நடத்தல் வகைகள்

முறையான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் குழுக்கள் நடத்தலை இரண்டு வகையாகப் பிரித்து நடாத்தும். அவையாவன:

1. விரைவாக முன்னே நடத்தல் - (Quick march)
2. மெதுவாக முன்னே நடத்தல் - (Slow march)

இங்கு உங்களுக்கு விரைவாக முன்னே நடத்தல் பற்றிய விளக்கம் கொடுக்கப்படுவதுடன் மெதுவாக முன்னே நடத்தல் பற்றி அறிவதற்கு எதிர்வரும் ஆண்டுகளில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

4.3.4 விரைவாக முன்னே நடத்தல் (Quick march)

ஒரு நிமிடத்துக்கு சுமார் 120 கவடுகள் வைத்து நடக்கும் வேகம் இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

முன் ஆயத்தம் :- கவனமாக நிற்றல் நிலை

கட்டளை :- முன்னே .. நட (இ)டம், (வ)லம், (இ)டம், (வ)லம் ......

செயற்படும் முறை :- (இ)டம் என்னும் கட்டளை கிடைத்தவுடன் இடது பாதத்தை முன்னால் நீட்டி குதிக்கால், சும்மாடு, விரல்நுனி என்பன நிலத்தை தொடுகையுறுமாறு உடலின் நிறையைச் செலுத்தி, வலது கையை முன்னால் நீட்டி, தோளுக்குச் சமாந்தரமாக அசைத்தல் (உரு 4.19).

உரு 4.19

உரு 4.20

(வ)லம் என்னும் கட்டளைக்குப் பின்னால் இருக்கும் வலது காலை முன்னால் வைப்பதுடன் இடதுகை முன்பக்கமாகத் தோள் மட்டத்திற்கு உயர்த்தப்படும் உரு(4.20). வலது கை விரிக்கப்பட்டு, இயன்றளவு உடலின் பின்பக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லப்படும்.

கவனிக்கவேண்டியது :- இச்செயற்பாட்டின்போது ஒவ்வொரு முறையும் உடலை நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் எதிர்த்திசையில் நடந்து செல்ல வேண்டும்.

குறிப்பு :- நோய் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு சரியான கோண்ணிலை அசைவுகளில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

4.3.5 விரைவாக முன்னே நடத்தலை நிறுத்துதல்

விரைவாக முன்னே நடத்தலை நிறுத்துவதென்பது நடத்தலின்போது 'நிறுத்து' என்ற கட்டளை பிறந்ததும் நடத்தலை நிறுத்தலாகும்.

முன் ஆயத்தம் :- விரைவாக முன்னே நடத்தல்

கட்டளை :- அணி நிறுத்து

செயற்படும் முறை :- விரைவாக முன்னே நடத்தலின்போது இடதுகாலின் குதிகால் நிலத்தில் படும்போது நிறுத்து என்ற கட்டளை பிறப்பிக்கப்படும். அப்போது வலது காலால் 30" அளவில் முன்னால் கவடு வைத்தல் வேண்டும். இங்கே இரு கைகளும் முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் அசைந்து கொண்டிருத்தல் வேண்டும். மீண்டும் இடது காலின் 15" அளவில் முன்னால் கவடு வைத்து வலது காலை அதனுடன் கொண்டுவர வேண்டும். அசைந்து கொண்டிருந்த

இரு கைகளினதும் அசைவை நிறுத்தி விரல்நுனிகள் நிலத்தை நோக்கியிருக்குமாறு உடலின் பக்கமாகக் கொண்டுவர வேண்டும்.
கவனிக்க வேண்டியது:- நிறுத்தியதற்குப் பிறகு சீரான கொண்ணிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.

செயற்பாடு 4.8
மூவராகத் தனித்தனி வரிசையில் நில்லுங்கள். ஒருவர் கட்டளையைப் பிறப்பிக்கும்போது குறிக்கப்பட்ட அடையாளமிட்ட இலக்குக்கு மூவராக முன்னே நடப்பதன் மூலம் பயிற்சி பெறுங்கள்.

செயற்பாடு 4.9
வகுப்பிலுள்ள மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து (ஆண், பெண் என்றவாறு பிரித்து) ஒருவர் தலைமை தாங்கிக் கட்டளையிட ஏனையோர் ‘"முன்னே நட"’ கட்டளைகளுக்குப் பயிற்சி பெறுங்கள்.

ஒப்படை 4.2
மாணவ அணிநடை, கடேட் அணிநடை போன்ற படங்களை சஞ்சிகைகளில் இருந்து சேகரித்து அவற்றை ஒரு புத்தகத்தில் அழகாக ஒட்டி ஒரு கையேடு தயாரியுங்கள்.

4.3.6 முன்னே நடத்தலில் இடம் திரும்புதல்

இச்செயற்பாடு அதிகமாகக் குழுவாகச் செயற்படும் உடற்பயிற்சிக் கண்காட்சிகளிலேயே இடம்பெறும். இங்கு நேரடியாகத் திரும்புவது நடைபெறுவதில்லை. முன்னே நடத்தலின்போது இடப்பக்கம் வளைந்து நிறுத்தாமல் முன்னே நடத்தலே இச்செயற்பாடாகும். விளையாட்டு மைதானத்தில் முன்னே நடக்கும்போது இடது பக்கம் திரும்பி முன்னே நடக்க வேண்டி ஏற்படின் இந்தச் செயற்பாடு கடைப்பிடிக்கப்படும்.

முன் ஆயத்தம்	:-	சரியாக முன்னே நடத்தல்
கட்டளை	:-	அணி இடம் திரும்(பு)
செயற்படும் முறை	:-	முன்னே நடத்தலின்போது கட்டளை கிடைத்தவுடன் முன்னே நடத்தல் சந்தத்தில் மாற்றம் செய்யாமல் தன்னுடைய இடது பக்கத்திற்குக் திரும்பி சரியான முறைப்படி திரும்புதல் நடைபெறும்.
கவனிக்க வேண்டியது	:-	இங்கு முன்னே நடத்தல் நடைபெறும்போது இடது பக்கமாக உள்வரிசையில் குறுகிய காலடியும் நடுவரிசை அதைவிடச் சற்று பெரிதான காலடியும் வெளிவரிசை நீண்ட காலடியும் வைத்து கதவு மூடும் முறையில் முன்னே நடத்தல் வேண்டும்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

உரு 4.21 இடம் திரும்பி முன்னே நடத்தல்

செயற்பாடு 4.10
ஆசிரியர்களின் அறிவுறுத்தலின்படி தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.

4.3.7 அணிநடையில் மரியாதை செலுத்துதல் (Guard of honour)

முன்னே நடத்தலின்போது அதிதிகளுக்கு மரியாதை செலுத்தி, தொடர்ந்தும் முன்னே நடத்தல் இடம்பெறும். இம்மரியாதை இரண்டு முறைகளில் நடைபெறும்.

1. வலம் பார் - (eyes right)
2. முன் பார் - (eyes front)

எட்டாம் தரத்தில் வலம் பார் தொடர்பாக மட்டும் கற்போம். வலம் பார் அணிநடை கடமை உணர்வுடன் செயற்படும் செயற்பாடாகும். பாடசாலை விளையாட்டு போட்டியில் அதிதிகள், அதிபர், பெற்றோர்கள், பார்வையாளர்கள் போன்றோருக்கு பாடசாலையின் சார்பில் செலுத்தும் மரியாதையாக வலம் பார் அணி நடை அமையும்.

வலம் பார்

முன் ஆயத்தம் :- முன்னே நடத்தல்

கட்டளை :- வலம்.......பார்

செயற்படும் முறை :- முன்னே நடத்தலின் போது ''வலம்...பார்'' என்ற கட்டளைக்கு வலது காலை முன்னால் வைப்பதோடு தலையை வலது பக்கம் 90^0 திருப்பிக் கொண்டு தொடர்ந்து முன்னே நடத்தலில் ஈடுபட வேண்டும் (''பார்'' என்ற கட்டளை இடது காலுக்கு வழங்க வேண்டும்).

கவனிக்க வேண்டியது :- இக்கட்டளையின்போது முன்வரிசையில் வலது பக்கம் முதலாவதாக நிற்பவர் மட்டும் முன்னால் பார்த்துக் கொண்டு செல்ல மற்றையவர்கள் வலப் பக்கமாகத் தலையைத் திருப்பவேண்டும். அதிதிகளைக் கடந்து பின்னர் ''முன்...பார்'' என்ற கட்டளைக்கு அனைவரும் முன்னே பார்க்க வேண்டும். ''முன்...பார்'' கட்டளை அணியில் இறுதியாக வரும் ஒருவரினால் வழங்கப்படலாம்.

இலவச விநியோகத்திற்காக

உரு 4.22 வலது பக்கம் மரியாதை செலுத்துதல்

செயற்பாடு 4.11
மாணவர்கள் இரு குழுக்களாகப் பிரிந்து இதுவரை கற்ற செயற்பாட்டின்படி சரியான முறையில் முன்னே நடத்தலில் ஈடுபடுங்கள். ஒருவர் வலம் பார்த்து மரியாதை செலுத்தி கட்டளை பிறப்பிப்பதுடன் அணியின் ஏனையோர் பிழையின்றி அதைச் செய்தல்.

4.4 அணிநடைக் குழுக்களை அமைத்தல்

அணிநடையில் ஓர் ஒழுங்கு முறையையும் தாளத்திற்கேற்ற அசைவையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இதற்கு முறையான பயிற்சி தேவை.

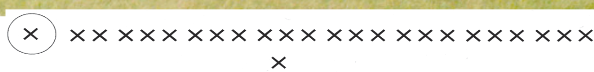
பாடசாலை அணிநடைக்குழுவில் தலைவர் உட்பட 25 பேர் இருத்தல் வேண்டும். அது, மூன்று பேராக 8 வரிசைகளில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். இவ்வரிசைகளை எவ்வாறு அமைக்கலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

செயற்பாட்டு இலக்கம்	கட்டளை	செயற்பாட்டு முறை
1	தனிவரிசை அமைக்க	வலமிருந்து இடமாக உயரம் கூடியவரிலிருந்து உயரம் குறைந்தவர் இருக்கத்தக்கதாக (உரு 4.23) வரிசையொன்றை அமைத்தல்
2	வலமிருந்து எண்	வலது பக்கத்தில் முதலாவதாக நிற்பவரிலிருந்து எண்ணிக்கையை எடுத்தல். தங்களுக்குரிய எண்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதோடு, ஒற்றை, இரட்டை எண்களைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.
3	ஒற்றை எண் முன்னால் இரட்டை எண் பின்னால்	1,3,5... என்று ஒற்றை எண்களுக்குரியவர்கள் இடது காலால் ஒரு கவடு முன்னால் வைத்து நிற்றல். 2,4,6....என்று இரட்டை எண்களுக்குரியவர்கள் இடது காலால் ஒரு கவடு பின்னால் வைத்து நிற்றல். (உரு 4.24)

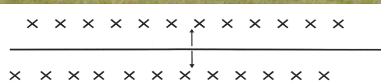
இலவச விநியோகத்திற்காக

செயற்பாட்டு இலக்கம்	கட்டளை	செயற்பாட்டு முறை
4	முன்வரிசை வலப்பக்கம் பின்வரிசை இடப்பக்கம் திரும்பு	முன்வரிசையில் உள்ளவர்கள் வலப்பக்கம் திரும்பி நிற்றல். பின்வரிசையில் உள்ளவர்கள் இடப்பக்கம் திரும்பி நிற்றல் (உரு 4.25). இடப்பக்கமாகத் திரும்பியுள்ள பின்வரிசை வலப் பக்கமாக திரும்பியிருக்கும் முன்வரிசையின் இறுதியாக நிற்பவருடன் சேர்ந்து தனிவரிசையை அமைத்தல்.
5	மூன்று வரிசை அமைப்பதற்காக முன்னே நட	இரண்டு அணிகளும் சேர்ந்த பின்னர் கட்டளைகளுக்கு ஏற்ப முதலாவதாக நிற்பவர் அவ்விடத்தில் நிற்க இரண்டாவதாக நிற்பவர் முதலாவதாக நிற்பவரின் வலப்பக்கமாகவும் மூன்றாவதாக நிற்பவர் இரண்டாவதாக நிற்பவரின் வலப்பக்கமாகவும் சென்று நிற்க வேண்டும். இவ்வாறாக ஒரு வரிசையில் உள்ளவர்கள் மூன்று வரிசையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் (உரு 4.26). V வடிவத்தில் உயரம் அமையும் (உரு 4.27).

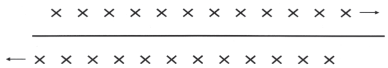
அட்டவணை 4.1



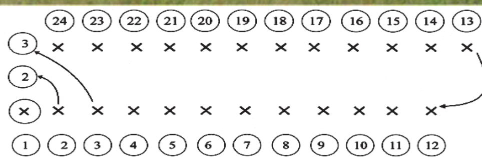
உரு 4.23



உரு 4.24



உரு 4.25



உரு 4.26

உரு 4.27

குழுவை ஒழுங்கமைத்ததன் பின் உயரமான பிள்ளைகள் இரு பக்கமாகவும் குட்டையான பிள்ளைகள் நடுவிலும் அமையுமாறும் பிள்ளைகளின் உயரப்படி V எழுத்து வடிவில் உரு 4.27 இல் உள்ளவாறு தயார்ப்படுத்தல்.

அணிநடையில் திசைகளை அறிதல்

முன் ஆயத்தம் - அணியை அமைக்கும்போது ஆரம்பத்தில் தனித்தனி வரிசையாக முன்னே பார்த்தவாறு நிற்றல். அநேகமாக குழுத் தலைவர் அணியின் முன்னாக நிற்றல்.

வலது திசை - முன்னோக்கியிருக்கும்போது தனது வலது கையிருக்கும் பக்கம் வலது திசையாகும்.

இடது திசை - முன்னோக்கியிருக்கும்போது தனது இடது கை இருக்கும் பக்கம் இடது திசையாகும்.

பின்பக்கம் - முன்னோக்கியிருக்கும்போது 180^0 நேர் எதிரேயுள்ள திசை பின்பக்கமாகும்.

மூன்று வரிசை அமைக்கும் வேறு முறைகள்

1. உயரத்தின் அடிப்படையில் உயரம் கூடியவர் வலப்பக்கமாகவும் உயரம் குறைந்தவர் இடப்பக்கமாகவும் இருக்குமாறு தனிவரிசையை அமைத்துக் கொள்ளவும். முதலாவதாகவுள்ள உயரம் கூடியவர் அதே இடத்தில் நிற்க இரண்டாவதாக நின்றவர் முதலாவதாக நிற்பவரின் வலப்பக்கமாகவும் மூன்றாவதாக நின்றவர் முதலாவதாக நிற்பவரின் இடப்பக்கமாகவும் சென்று நிற்க வேண்டும். இவ்வாறாக தனிவரிசையில் நிற்பவர்கள் மூன்று வரிசையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. உயரம் குறைந்தவர் வலப்பக்கத்தில் இருக்குமாறு தனி வரிசை அமைத்துக்கொள்ளவும். முதலாவதாக நிற்பவர் அதே போன்று சென்று மூன்று வரிசையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சாராம்சம்

நோய்கள் இன்றி வாழ்க்கையை மேம்படுத்தி வாழ்வதற்காகச் சரியான கொண்ணிலையையும் பொருத்தமான அசைவுகளையும் சரியாகப் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும்.

தனித்தனியே கொண்ணிலைகளையும் அசைவு முறைகளையும் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும். தனித்தனியே கொண்ணிலையைச் சரியாகச் செய்வதன் மூலம் அணியாக அசைவை அழகாகவும் ஒரே மாதிரியாகவும் முன்வைக்க முடியும். சிறப்பாக வினவிப்பார்க்கும் போதும் குறுகிய காலத்திலும், நீண்ட காலத்திலும் சிறந்த பெறுபேற்றைத் தருவதற்கெனச் சரியான கொண்ணிலையைத் திரும்பத் திரும்பத் செயற்படுத்த வேண்டும்.

செயற்பாடு 4.12

படிமுறைகளைப் பின்பற்றி பல்வேறு விதமான செய்கைகளையும் மூன்று நிரைகளாக நின்று செயற்பாட்டின் மூலம் பயிற்சி பெறுங்கள்.