06 மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டுத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வோம்

தகவல் பரிமாற்ற முறை முன்னேற்றமடையாத காலத்தில் அரசர்கள், நிர்வாகிகள் முதலியோர்களுக்கிடையில் தகவல்களைப் பரிமாற வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. இதற்காக தூரங்களின் அளவிற்கேற்பத் தகவல் கொடுக்கும் சிலரை இடத்துக்கிடம் நிறுத்தி ஒருவரின் கையிலிருக்கும் செய்தியை இன்னொருவரின் கைக்கு மாற்றி, குறித்த இடத்திற்குச் செய்தியை அனுப்பியுள்ளனர். இதனைத் தற்கால அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்வின் ஆரம்பக்கட்டமாகக் கருதலாம்.

6.1 அஞ்சல் ஓட்டம்

அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியானது பெரும்பாலானோர் விருப்பத்துடன் பங்குபற்றும் நிகழ்வாகும். ஏனைய மெய்வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் தனியொருவர் பங்குபற்றும் போட்டியாகும். அஞ்சல் ஓட்டம் குழுவாக ஈடுபடும் போட்டியாகும். இதனால், அஞ்சல் ஓட்ட நிகழ்வின்போது சுவடுகளில் அதிகமான வீரர்கள் ஒரே நேரத்தில் பங்குபற்றும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

வேகமான ஓட்ட வீரர்கள் நால்வர் பங்குபற்றுவதுடன் அஞ்சல்கோல் மாற்றமும் நடைபெறுகிறது. போட்டிக்கான விதிமுறைகள் உள்ளன. அஞ்சல்கோல் மாற்றுதலுக்கான விதிமுறையையும் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

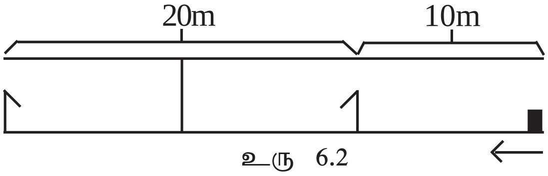
உரு 6.1

- **அஞ்சல்கோல்**

  நீளம் : 28 cm – 30 cm

  நிறை : 50 கிராமுக்குக் குறையாது இருத்தல் வேண்டும்.

  சுற்றளவு : 12 cm - 13 cm



உரு 6.2

1. அஞ்சல்கோல் வாங்கும் முறை

(i) பார்த்து வாங்கும் முறை

அஞ்சல்கோலைப் பெறுபவர் அஞ்சல் கோலைப் கொண்டுவரும் வீரரின் பக்கம் பார்த்து அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக்கொள்வார். 4 × 400 மீற்றர் அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் இம் முறை உபயோகிக்கப்படும்.

உரு 6.3

(ii) பார்க்காது வாங்கும் முறை

அஞ்சல்கோலைப் பெறுபவர், அஞ்சல் கோலைப் கொண்டுவரும் வீரரின் பக்கம் பார்க்காது, முன்னோக்கி ஓடியவாறு கையை பின்நோக்கி நீட்டி அஞ்சல்கோலைப் பெற்றுக்கொள்வார். 4 × 100 மீற்றர் அஞ்சல் ஓட்டப் போட்டியில் இம்முறை உபயோகிக்கப்படும்.

உரு 6.4

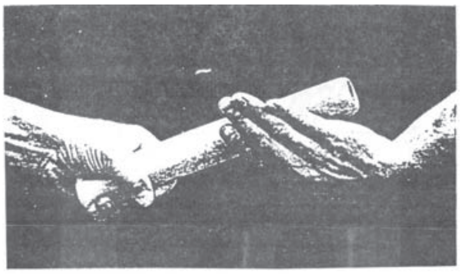
பார்த்து வாங்கும் முறை, பார்க்காது வாங்கும் முறைகளில் கோலைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் இரண்டு முறைகள்

(i) கீழ்க்கை முறை - அஞ்சல்கோலை கீழ் நோக்கிக் கொடுத்தல் (downward pass/ open arm method)

(ii) மேற்கை முறை - அஞ்சல்கோலை மேல் நோக்கிக் கொடுத்தல் (upward pass / under arm method)

(i) மேற்கை முறை

அஞ்சல்கோலைக் கொண்டு செல்பவர் அஞ்சல்கோலை மேலிருந்து கீழாகக் கொடுக்க, பெற்றுக்கொள்பவர் கையை மேற்பக்கமாகத் திருப்பி அஞ்சல் கோலைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.



உரு 6.5

(ii) கீழ்க்கை முறை

உரு 6.6

அஞ்சல் கோலைக் பெற்றுக் கொள்பவர் கைவிரல்களைக் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு பின்னோக்கிப் பிடித்திருக்க அஞ்சல் கோலைக் கொண்டு செல்பவர் கீழிருந்து மேலாக பெருவிரலுக்கும் முதலாவது விரலுக்கும் இடையில் கொடுக்க வேண்டும்.

3. அஞ்சல்கோல் பெற்றுக்கொள்ளும் மேற்கை, கீழ்க்கை முறைகளுக்கேற்ப அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறைகள் மூன்று உண்டு

(i) வெளிப்பக்க மாற்றும் முறை
(ii) உட்பக்க மாற்றும் முறை
(iii) கலப்பு மாற்றும் முறை

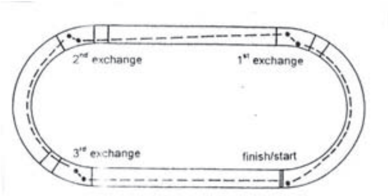
(i) வெளிப்பக்க மாற்றும் முறை

அஞ்சல்கோலைக் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர் எப்பொழுதும் அஞ்சல்கோலை வலது கையால் பெற்றுக்கொள்வார். இது வெளிப்பக்க மாற்றும் முறையாகும்.

உரு 6.7

(ii) உட்பக்க மாற்றும் முறை

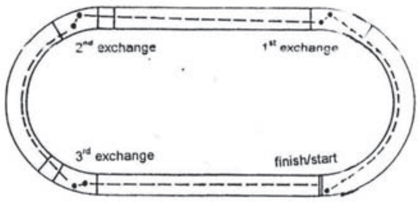
அஞ்சல்கோலைக் பெற்றுக்கொள்பவர் ஓடுபாதையின் உட்பக்கமாக அதாவது இடது கையால் எப்பொழுதும் பெற்றுக்கொள்வார். இது உட்பக்க மாற்றும் முறையாகும்.



உரு 6.8

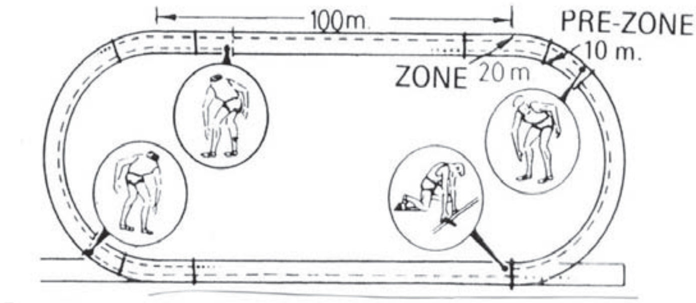
(iii) கலப்பு மாற்றும் முறை

இங்கு வெளிப்பக்க மாற்றுதல், உட்பக்க மாற்றுதல் இரண்டும் நடைபெறும். இடது கையால் கொண்டு செல்லும் அஞ்சல் கோலை, வலது கையால் பெற்றுக் கொள்வதும் வலது கையால் கொண்டு செல்லும் அஞ்சல் கோலை இடது கையால் பெற்றுக்கொள்வதும் மாறி மாறி நடைபெறும். இது கலப்பு மாற்று முறை எனப்படும்.



உரு 6.9

அஞ்சல்கோல் மாற்றும்போது வீரர்கள் நிற்கும் இடங்கள்



உரு 6.10

செயற்பாடு 6.1

மேற்குறிப்பிட்ட 3 முறைகளிலும் அஞ்சலகோலை மாற்றும் கை, பெற்றுக்கொள்ளும் கைகளின் ஒழுங்கு முறைகளைக் குறித்துக் காட்டுங்கள்.

அஞ்சல்கோல் மாற்றும் முறைகள், போட்டியின் தூரம், வீரர்களின் திறமை ஆகியவைகளில் தங்கியுள்ளன. ஆசிரியரின் வழிகாட்டலுடன் மிகவும் வெற்றிகரமான முறையைப் பயன்படுத்தலாம். இதில் முக்கியமான நோக்கமாக இருக்கவேண்டியது அஞ்சல்கோலை அதிகூடிய வேகத்தில் சுவட்டில் ஓடி முடியும்வரை கொண்டு செல்லுதல் ஆகும்.

வீரர்களைத் தெரிவு செய்தல் (400 மீற்றர் சுவட்டில் 4 × 100 மீற்றர் அஞ்சல் ஓட்டத்திற்கு)

முதலாவது ஓட்ட வீரர்

1. நல்ல செயற்பாட்டு வேகத்துடன், சரியான ஆரம்பத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.
2. வளைந்த சுவட்டில் நன்றாக ஓடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.
3. அஞ்சல்கோலை முறையாகக் கொடுக்கக்கூடிய ஒருவராக இருத்தல் வேண்டும்.

இரண்டாவது ஓட்ட வீரர்

1. நேரான சுவட்டில் வேகமாக ஓடக்கூடியவராக இருத்தல்.
2. அஞ்சல்கோலை முறையாகப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவராகவும் முறையாகக் கொடுக்கக்கூடியவராகவும் இருத்தல்.
3. அஞ்சல்கோல் மாற்றும் வலயத்தின் தூரம் அதிகமாக இருப்பதால் வேகமாக ஓடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.

மூன்றாவது ஓட்ட வீரர்

1. வளைந்த சுவட்டில் ஓடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.
2. அஞ்சல் கோலை முறையாகப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவராகவும் முறையாகக் கொடுக்கக்கூடியவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
3. அஞ்சல்கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் தூரம் அதிகமாக இருப்பதால் வேகமாக ஓடக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.

நான்காவது ஓட்ட வீரர்

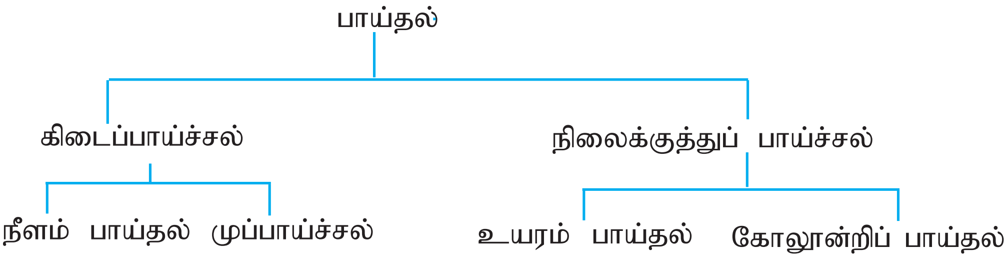
1. சிறந்த ஓட்டத்திறமை உள்ள வீரராக இருத்தல் வேண்டும்.
2. வேகத்தை விரைவுபடுத்தக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும்.
3. அஞ்சல்கோலைச் சரியான முறையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.
4. நேரான ஓடுபாதையில் வேகமாக ஓடக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.
5. சவாலை எதிர்கொண்டு முந்திச் செல்லக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும்.

செயற்பாடு 6.2

உங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து அஞ்சல் ஓட்ட விதிமுறைகளைப் பட்டியற் படுத்துங்கள்.

6.2 பாய்தல்

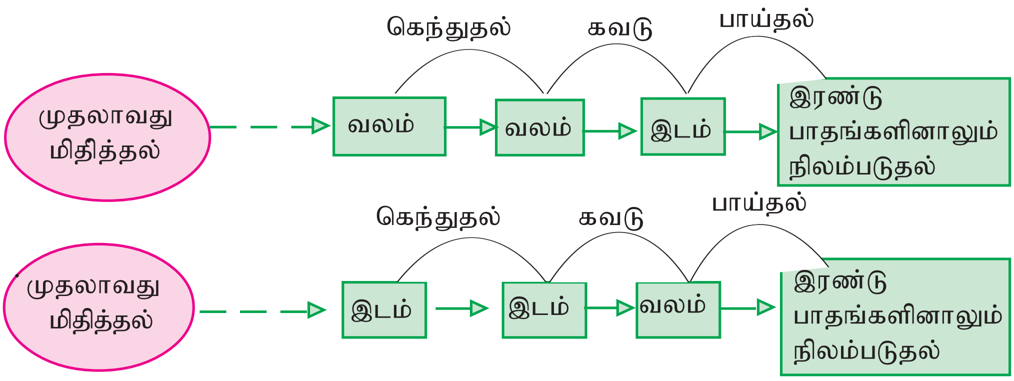
மெய்வல்லுனர் விளையாட்டு வகைப்படுத்தலின் கீழ் பாய்தல் இரண்டு பிரதான பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்படும்.



நீங்கள் தரம் 8 இல் பாய்தல் பற்றிய அடிப்படை விடயங்களைப் பற்றிப் படித்திருப்பீர்கள். அவற்றை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

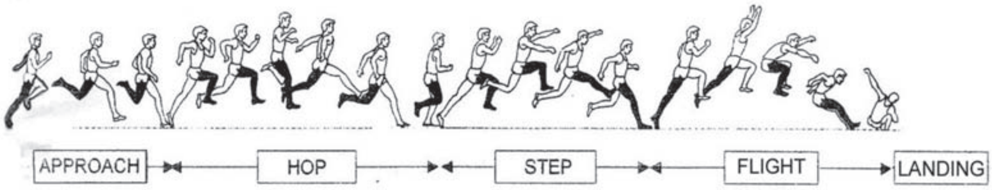
முப்பாய்ச்சல் (Triple jump)

முப்பாய்ச்சலின்போது முதலாவது, இரண்டாவது மிதித்தலை ஒரு பாதத்தினாலும் அடுத்த மிதித்தலை எதிர்ப் பாதத்தினாலும் செய்தல் வேண்டும். நிலம்படுதல் இரு பாதங்களினாலும் நடைபெறும்.



முப்பாய்ச்சல் நிகழ்வில் பிரதான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்றும் முக்கியமானவையாகும்.

1. கெந்துதல் / தத்துதல் (Hop)
2. கவடு (Step) / மிதித்தல்
3. பாய்தல் (Jump)

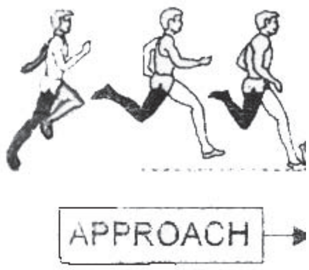


உரு 6.11

முப்பாய்ச்சலில் ஐந்து திறன்கள் உள்ளன.

1. ஓடி அணுகுதல் (Approach)
2. கெந்துதல் (Hop)
3. கவடு (Step)
4. பாய்தல் (Jump)
5. நிலம்படல் (Landing)

ஓடி அணுகுதலின் (Approach run) **நுட்பம்**



உரு 6.12

ஓட்டத்திற்கான தூர அளவு ஒவ்வொரு வீரருக்கேற்பவும் வேறுபடும். வீரர்களின் வேகத்திற்கேற்ப தூர அளவு தீர்மானிக்கப்படும். ஓட்டத்தின்போது உடலைத் தளர்வாகவும் நேராகவும் வைத்து, முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல் வேண்டும்.

தத்துதல் / கெந்துதலின் நுட்பம் (Hop)

- மிதிபலகையின் மேல் காலைப் பதித்து சக்தியைப் பிரயோகித்து மிதித்தெழல் வேண்டும்.
- சுயாதீனமான காலை முழங்காலில் மடித்து நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- மிதித்தெழுந்த காலைச் சுழற்றி முன்னால் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.
- உடற் சமநிலையைப் பேணவேண்டும்.
- இரு கைகளையும் பின்னால் எடுத்துக் கவட்டை வைக்கலாம்.

உரு 6.13

கவடு (Step) **வைத்தலின் நுட்பம்**

- தத்துதலை பெற்றுக்கொண்ட காலாலேயே கவடு வைத்தல் வேண்டும்.
- கைகளை நன்றாக வீசுதல் வேண்டும்.
- கெந்திய காலை நீட்டி மேலே உயர்த்துதல் வேண்டும்.
- சுயாதீனமான காலை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக மேலே உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வர வேண்டும்.
- கைகளிரண்டையும் பின்னால் எடுத்து முன்னால் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.
- உடலின் சமநிலையைப் பேணுதல் வேண்டும்.

உரு 6.14

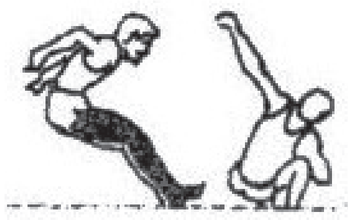
பாய்தலின் (Jump) **நுட்பம்**

- சுயாதீனமான காலை நிலத்தில் வைத்து மிதித்தெழல்.
- கைகளை அசைத்து கால்களின் ஒத்திசைவுடன் முன்னோக்கி மேலேழல் வேண்டும்.
- ஆகாயத்தில் பாய்தல் நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். (தொங்கும் முறை / மிதக்கும் முறை, வளிமண்டலத்தில் நடத்தல்)
- இரு கால்களையும் முன்னால் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

உரு 6.15

நிலம்படலின் (Landing) **நுட்பம்**

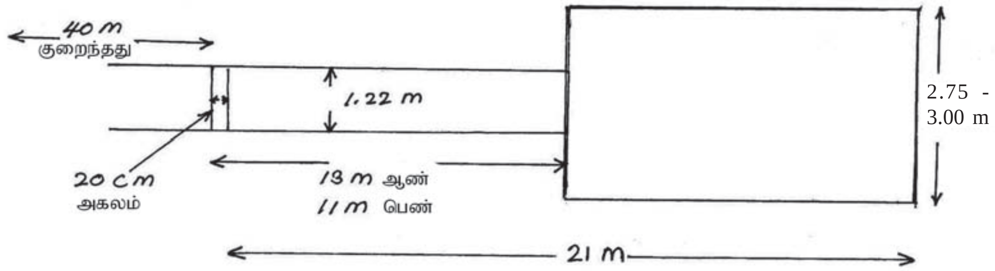
- உடலின் முண்டப்பகுதியை முன்னால் கொண்டு செல்லல்.
- நிலம்படும்போது தலையை மடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கால், நிலத்தில் தொடுதல் / ஸ்பரிசித்தல் வேண்டும்.



உரு 6.16

- கால் நிலத்தில் ஸ்பரிசித்ததோடு முழங்காலை மடித்து உட்காரும் நிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- கைகளை வேகமாக முன்னால் கொண்டுசெல்ல வேண்டும்.

முப்பாய்ச்சல் மைதானம்



உரு 6.17

கோலூன்றிப் பாய்தல் (Pole Vault)

நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சலுக்குரிய கோலூன்றிப் பாய்தல் மனதைக் கவரும் ஒரு நிகழ்வாகும். பாய்வதற்காக கோல் ஒன்று பயன்படுத்தப்படும். ஆரம்ப காலத்தில் மூங்கில் குழாய்களைக் கோலாகப் பயன்படுத்தினர். தற்காலத்தில் நார்க்கண்ணாடி (பைபர் கிளாஸ் - Fibre glass) இனால் தயாரிக்கப்பட்ட கோல்களை உபயோகிக்கின்றனர். கோலூன்றிப் பாய்தலின்போது கோலை ஊன்றுவதற்கு சுளகு வடிவான ஊன்று பெட்டியொன்று உபயோகிக்கப்படும்.

கோலூன்றிப் பாய்தலின் திறன்கள்

1. ஓடி அணுகுதல்
2. ஊன்று பெட்டியில் கோலை ஊன்றி மேலெழல்
3. குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டுதல்
4. நிலம்படுதல்

உரு 6.18

கோலூன்றிப் பாய்தலின் தவறான பாய்ச்சல் எனக் கருதப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்

(i) குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்ட முன்னர் ஊன்று பெட்டிக்கு அப்பாலுள்ள நிலைக்குத்துப் பகுதிக்கூடான எதிர்ப்பக்கத்தை உடலின் எப்பகுதியினாலோ, கோலினாலோ ஸ்பரிசித்தல்.

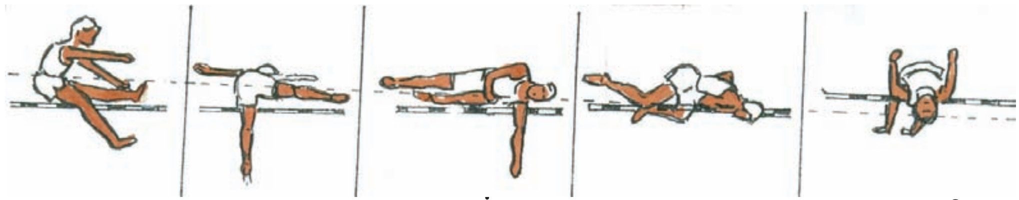
(ii) போட்டியாளரின் செயற்பாட்டினால் குறுக்குக்கம்பம் தாங்கியிலிருந்து விழுதல்.

(iii) நிலத்திலிருந்து மேலெழுந்த பின்னர் கோலைப் பிடித்துள்ள கீழுள்ள கையை மேலுள்ள கையின் மேலாகப் பிடித்தல். அதேபோன்று மேலுள்ள கையை மேலே கொண்டுசெல்லல்.
(iv) தாண்டும்போது குறுக்குக் கம்பத்தைக் கையால் பிடித்தல்.
(v) உள்ளங்கையை அல்லது விரல்களை நாடா போன்றவற்றால் சுற்றிக் கட்டுதல்.
(vi) இலக்கம் அழைக்கப்பட்டு குறிப்பிட்ட நேரத்தினுள் பாயாதுவிடல்.

உயரம் பாய்தல் (High jump)

உயரம் பாய்தல் பற்றி நீங்கள் 8 ஆந் தரத்தில் படித்த விடயங்களை மீண்டும் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். உயரம் பாய்தல் முறைகள் 5 ஆகும்.

1. கத்தரிப் பாய்ச்சல் - Scissors
2. மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல் - Eastern cut off
3. கீழைத்தேயப் பாய்ச்சல் - Western roll
4. காலிடந்து பாய்தல் / ஸ்ட்ரெடல் முறை - Stradle jump
5. பொஸ்பெரி புளொப் - Fosbury flop.



கத்தரிப் பாய்ச்சல் | கீழைத்தேய வெட்டுப் பாய்ச்சல் | மேலைத்தேயப் பாய்ச்சல் | ஸ்ட்ரெடல் பாய்ச்சல் | பொஸ்பெரி புளொப்

உரு 6.19

தற்காலத்தில் உயரம் பாய்தலில் மிகவும் சிறந்த முறையான பொஸ்பெரி புளொப் முறையைப் (உரு 6.20) பார்ப்போம்.

பொஸ்பெரி புளொப் முறையின் திறன்கள் 4 வகையாகும்.

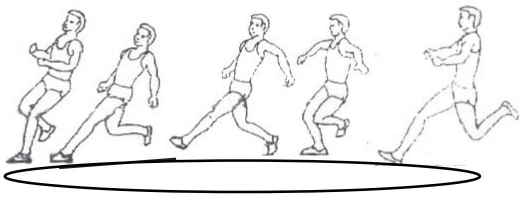
(i) ஓடியணுகுதல்
(ii) மிதித்தெழல்
(iii) குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டுதல்
(iv) நிலம்படுதல்

உரு 6.20

ஓடியணுகுதலின் நுட்பம்

- பொஸ்பெரி புளொப் முறையைக் கையாளும் சில வீரர்கள் முழுமையாக வளைந்த பாதையில் ஓடியணுகுவர். சிலவீரர்கள் சிறிது தூரம் நேர் கோட்டிலும் கடைசி சில கவடுகள் வளைவாகவும் வைத்து ஓடியணுகுவர்.

- நல்லதொரு ஆரம்பத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள காலின் நுனிப்பகுதியால் ஓட்டம் இடம்பெறும்.
- ஓட்டத்தின் இரண்டாவது கட்டம் வீரர் மிதித்தெழுவதற்குத் தயாராகும் நிலையாகும். இங்கு கதியைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.



உரு 6.21

- ஓட்டத்தின்போது உடல் 30° சரிந்திருக்குமாறு ஓட வேண்டும்.
- ஓட்டத்தின் முடிவில் வீரரின் உடல் பின்பக்கமாக வளைந்து காணப்படும்.

உரு 6.22

உரு 6.23

மிதித்தெழுதலின் நுட்பம்

- மேலெழுதல் ஆரம்பமாவது மிதித்தெழும்பும் கால் நிலத்தின் மீது ஸ்பரிசித்தலுடனாகும்.
- சுயாதீனமான கால் நன்றாக நீட்டப்பட்டு பாதம் உடலிற்கு முன்னால் இருக்கும்.
- மேலெழும்போது சில வீரர்கள் இருகைகளையும் நன்றாக உயரத்திலும் சில வீரர்கள் சுயாதீனமான காலுக்கு எதிர்க்கையையும் மிதித்தெழும் காலுக்கு எதிர்க்கையையும் கொண்டுசெல்லுவர்.
- சுயாதீனமான காலை முழங்காலில் மடித்து உடலின் பக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லுவர்.
- உடலின் முண்டப்பகுதி நேராக வருவதுடன் மிதித்தெழும் கால் நிலத்திலிருந்து விடுபட வீரர் ஆகாயத்தில் மிதப்பார்.

குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டுதலின் நுட்பம்

உரு 6.24

- மேலெழுதல் நடைபெற்ற ஆரம்பத்திலேயே வீரர் உடலின் பின்பக்கத்தைக் குறுக்குக் கம்பத்தின் பக்கம் திருப்ப வேண்டும்.
- குறுக்குக் கம்பத்தை நோக்கிச் செல்வதோடு சுயாதீனமான கால் கீழே இருக்கத்தக்கதாக இரண்டு கால்களாலும் முண்டத்தை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கால்கள் மடிந்திருப்பதுடன் உடலின் மேற்பகுதி நன்றாக வளைந்து வில் போன்ற வடிவத்தில் வைத்திருக்கப்பட வேண்டும்.
- குறுக்குக் கம்பத்திற்கு கீழே இடுப்பையும் உடலின் பின் பகுதியையும் கொண்டுசென்று கால்களை முழங்காலால் வேகமாக நீட்டவேண்டும். இதன் காரணமாக உடல் குறுக்குக் கம்பத்தின் மீது படாமல் அதன் மேல் பயணம் செய்யும்.

நிலம்படுதலின் நுட்பம்

- குறுக்குக் கம்பத்தைக் கடந்து சென்ற வீரரின் உடலின் மேற்பகுதி நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாவதுடன் கால்கள் மேலே உயர்த்தப்படும். உடல் L வடிவத்தில் இருக்கும்.
- இங்கு உடலைத் தளர்வாக வைத்துக் கொள்வதுடன் முதலாவதாக தோட் பட்டைப்பகுதி நிலம்பட அதன் பின்னர் கைகள் நிலம்படும்.

உரு 6.25

பொஸ்பெரி புளொப் முறையைக் கற்ற எமக்கு இதற்கு அடுத்த வகுப்புகளில் உயரம் பாய்தல் பற்றி இன்னும் பல நுட்ப முறைகளைக் கற்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

உரு 6.26

செயற்பாடு 6.3

நண்பர்களோடு கலந்துரையாடி உயரம் பாய்தல் விதிமுறைகளை எழுதிக் காண்பியுங்கள்.

புளொப் முறைக்காக தேவைப்படும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்த முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் அபாயகரமானதாகும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6.3 எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகள்

மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுகளை வகைப்படுத்தலில் மைதான நிகழ்ச்சிகளான எறிதல், போடுதல் நிகழ்ச்சிகளின் கீழ் பின்வரும் 4 நிகழ்ச்சிகள் காணப்படுகின்றன.

1. குண்டு போடுதல் (Shot put) - போடுதல் நிகழ்ச்சி
2. தட்டெறிதல் (Discuss throw)
3. ஈட்டியெறிதல் (Javelin throw)
4. சம்மட்டி எறிதல(Hammer throw) } எறிதல் நிகழ்ச்சி

நீங்கள் 8 ஆம் தரத்தில் குண்டு போடுதல், தட்டெறிதல், ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சிகளில் உபகரணங்களைக் கையாளுதல், அவற்றை விடுவிக்கும் முறைகள் பற்றிப் படித்த விடயங்களை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள்.

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்குமுரிய திறன்கள் ஆகும்.

வழுக்கி குண்டு போடுதல்	சுழன்று தட்டெறிதல்	ஈட்டியெறிதல்
1. ஆயத்த நிலை 2. ஆரம்ப நிலை 3. சூழலுதல் 4. வலுவான நிலை 5. விடுவித்தல் 6. உடன் தொடர் நிலை	1. ஆயத்த நிலை 2. ஆரம்பநிலை 3. சுழலுதல் 4. வலுவான நிலை 5. விடுவித்தல் 6. உடன் தொடர் நிலை	1. ஆயத்த நிலை 2. ஈட்டியுடன் ஓடியணுகுதல் 3. ஈட்டியைப் பின்பக்கம் இழுத்தல் கவடுகளைக் குறுக்காக வைத்தல் 5. வலுவான நிலை 6. விடுவித்தல் 7. உடன் தொடர் நிலை

குண்டுபோடுதல்

உரு 6.27

தட்டெறிதல்

உரு 6.28

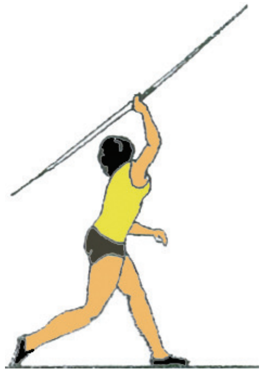
ஈட்டியெறிதல்

உரு 6.29 வலது கையால் ஈட்டியை வீசும் வீரரின் படம்

ஈட்டியெறிதலின் வலுவான நிலையிலிருந்து உடன் தொடர்நிலை வரையான ஒவ்வொரு படிமுறையையும் பார்ப்போம்.

உரு 6.30

- வலுவான நிலையில் ஆரம்பநிலையில் உரு 6.30 இல் காணப்படுவது போன்று உடல் பின்பக்கமாக வளைவாக இருக்கும்.
- இடது கால் முழுமையாக முன்னால் நீட்டப்பட்டிருக்கும். (வலது கையால் ஈட்டியை எறியும் வீரராயின்)
- ஈட்டி இருக்கும் வலது கை பின் பக்கத்திற்கு நன்றாக நீட்டப்பட்டிருக்கும்.
- வலது காலை முன்னால் வைப்பதோடு ஈட்டியுடனான கையும் முன்னால் வரு வருவதுடன் ஈட்டி விடுவிக்கப்படும்.
- இதன்போது இடுப்புப் பகுதி வேகமாக முன்னால் திரும்பும்



உரு 6.31

உரு 6.32

- ஈட்டியைக் கையால் விடுவிப்பதோடு வலது பாதத்தை முன்னால் வைத்து வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்திச் சமநிலை பேணப்படும்.
- உடலின் முண்டப்பகுதி வளைந்திருக்கும்.
- இடது கால் பின்னால் ஆகாயத்தில் இருப்பதுடன் வீரர் ஈட்டி எறிந்த பக்கம் நோக்கியிருப்பார்.

செயற்பாடு 6.4
உங்கள் பிரதேசத்தில் இருக்கும் வளங்களைக் கொண்டு எறிதல் நிகழ்ச்சிக்குரிய படிமுறைகளை மாதிரியுருக்களாகத் தயாரியுங்கள்.

இலவச விநியோகத்திற்காக