

**කලාප අධ්‍යාපන
කාර්යාලය
මිනුවන්ගොඩ
ඉ - ඉගෙනුම් පියස**

ශ්‍රේණිය - 8

විෂය -

සෞඛ්‍යය

ඒකකය - 4

තෙව් බෝල්

පාඩම -

තනි අතින් පන්දුව යැවීම

තනි අතින් පන්දුව යැවීම

නෙට්බෝල් වලදී පන්දුව යැවීම තනි අතින් කළ හැක. ඒ සඳහා ක්‍රම 4 ක් භාවිතා කරයි.

1. උරහිස් යැවීම- උරහිස් මට්ටමට පන්දුව යැවීම

2. උරහිසට ඉහළින් යැවීම - උරහිසටත් ඉහළින් පන්දුව කවාකාරව ගොස් ලබන්නා අතට පත් වෙයි.

3. හෙප්පා යැවීම - යවන ක්‍රීඩකාව පන්දුව , පැත්තෙන් (වම් / දකුණින්) මුළු දුරින් 2/3 ක් වන සේ බිම බවුන්ස් කරනු ලැබේ. එවිට ලබන්නා එය ලබා ගනියි.

4. යටිඅත් යැවීම - ක්‍රීඩකාව දණහිස් නමන අතර දණහිසට පහළින් පන්දුව යවයි.







සැ.යු - සෑම අවස්ථාවකදීම ශරීර
සමබරතාවය රැක ගත යුතුය.

General