



#### 4. හැඳින්වීම - පිරිනැමීම හා මූලික පහරවල් (Service & Basic strokes)

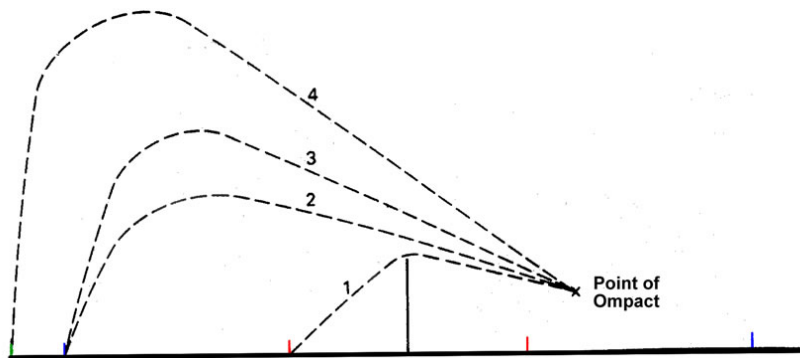
##### 4.1. The Service (පිරිනැමීම)

(a) නිවැරදි ලෙස කරන පිරිනැමීමක් (service) බැඩ්මින්ටන් තරඟයක් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා ඉතා වැදගත්වේ. (විශේෂයෙන් වයස අවුරුදු 13 පහල තරඟ වලදී)

පිරිනැමීම (service) කොටස් 4 ක් ම බෙදා වෙන් කල හැක.

- 1. Low service 2. Drive service 3. Flick service 4. High service

ඉහත දැක්වූ service වර්ග 4 හි වෙනස දැන ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන රූප සටහන බලන්න.



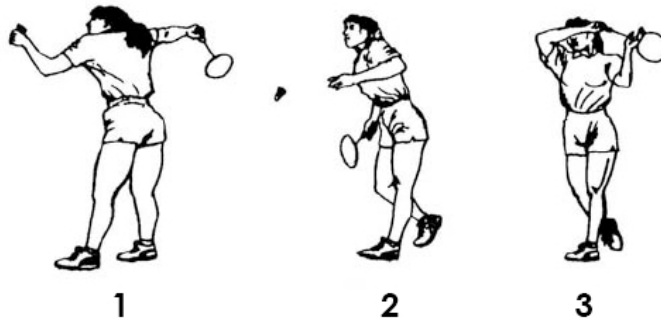
(b) සාර්ථක පිරිනැමීමකදී (forehand service) මතක තබාගත යුතු කරුණු

- 1. පාද 2 හි ස්ථානගත වීම
- 11. අටල්කොක් එක නිවැරදිව ඇතිලි තුල රඳවාගැනීම.
- 111. අටල්කොක් එක අතහැරීමෙන් සමඟ පිත්ත ඉදිරිපසට වලනය කිරීම (forward swing) මෙහිදී ගර්ච්ස් බර පිටුපස කකුලේ සිට ඉදිරිපස කකුල දක්වා මාරුවෙන අතරතුර, අටල්කොක් එක පිත්තෙන් පහරක් වදින අවස්ථාව (point of contact). මෙම අවස්ථාවේදී බලපාන හිති සහ වෙනත් පොදු හිති පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් පිළිවෙලින් පිටු අංක 23, 24 සහ 25 යටතේ විස්තර කර ඇත.
- 1V. බැඩ්මින්ටන් පිත්තේ forward swing ක්‍රියාවලිය තවදුරටත් ඉදිරියට ගොස් අවසන්වීම.

යුගල තරඟ වලදී වැදගත් වන Backhand service එක දැමීමට අදාල ඉහත සඳහන් පියවරවල් සඳහා පුහුණුකරුගේ උපදෙස් ලබාගන්න.

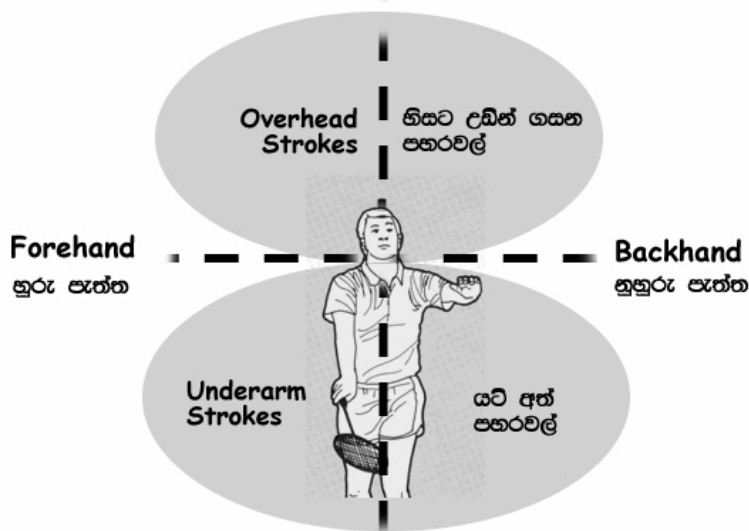


**High Service**



(Source:- USA Badminton)

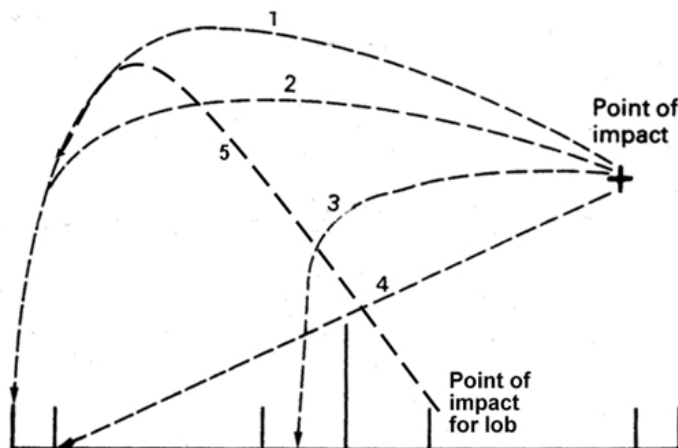
**4.2. මූලික බැඩ්මින්ටන් පහරවල් (The strokes)**



**හිසට උඩින් ගසන පහරවල් (Overhead Strokes)**

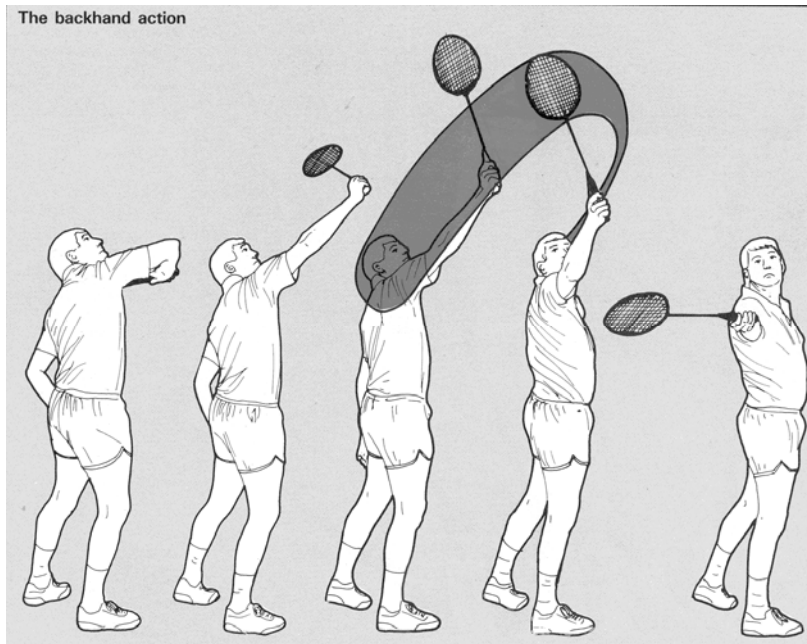
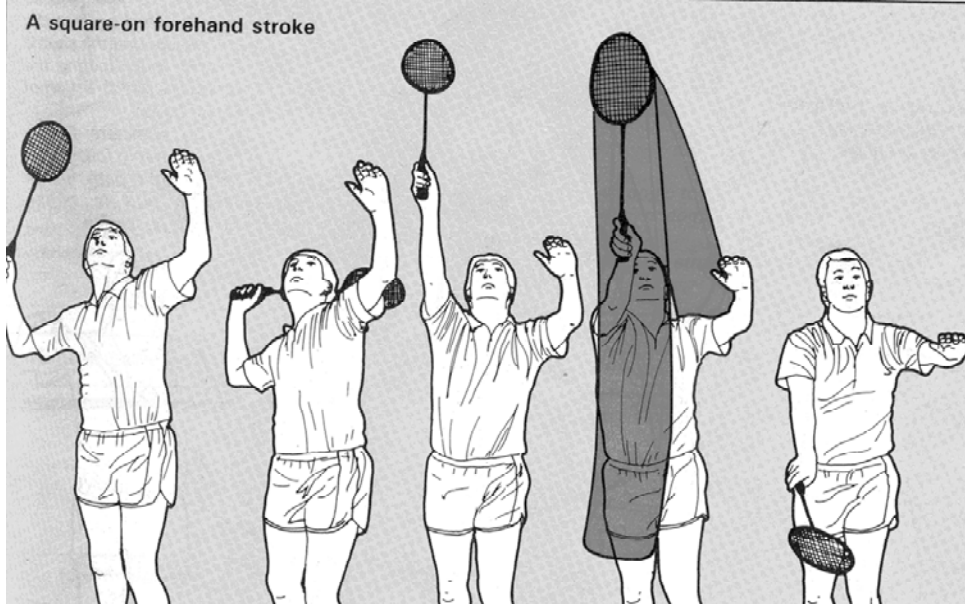
තමන්ට හුරු (forehand) සහ නුහුරු (backhand) හිසට උඩින් ගසන පහරවල් පහත සඳහන් පරිදි කොටස් 4 බෙදෙනු ලැබේ. clear, fast clear, smash සහ drop ඉහත කී පහරවල් ආශ්‍රිත ගමන් මාර්ගය දැක්වෙන රූප සටහනක් පහතින් දක්වා ඇත.

1. The high clear
2. The fast clear
3. The drop / cut short
4. The smash
5. Lob





විශේෂයෙන් clear, smash පහරවල් වලදී බැඩ්මින්ටන් පිත්තේ ශීර්ෂය (head) ඡටල්කොක් වෙත දමා ගැසිය යුතුය. (Racket head should be thrown at the shuttle) මෙහිදී පිත්ත පිටුපස්සට ගැනීමේ පියවර (backswing), මැණික් කටුව ආශ්‍රිත වලන ක්‍රියාවලිය (wrist and arm action) හරියට බෝලයක් ඇතට විසිකරන ක්‍රියාවලිය හා සමාන වේ.



(Source: - Top coach badminton; Talbot . D )

**යටි අත් පහරවල් (Underarm Strokes)**

තම අතට පහලින් පොලවට ආසන්නයේදී පිහාටු පන්දුවට (Shuttlecock) පහර දෙන මෙම පහරවල් බොහෝ විට දැල (NET) අසල ක්‍රීඩා කිරීමේදී හා smash පහරවල් වලට මුහුණදීමේදී භාවිතා වෙයි (13 පිටුවේ පහල රූපයේ අංක 5 මගින් පෙන්වා ඇති Lob පහර)