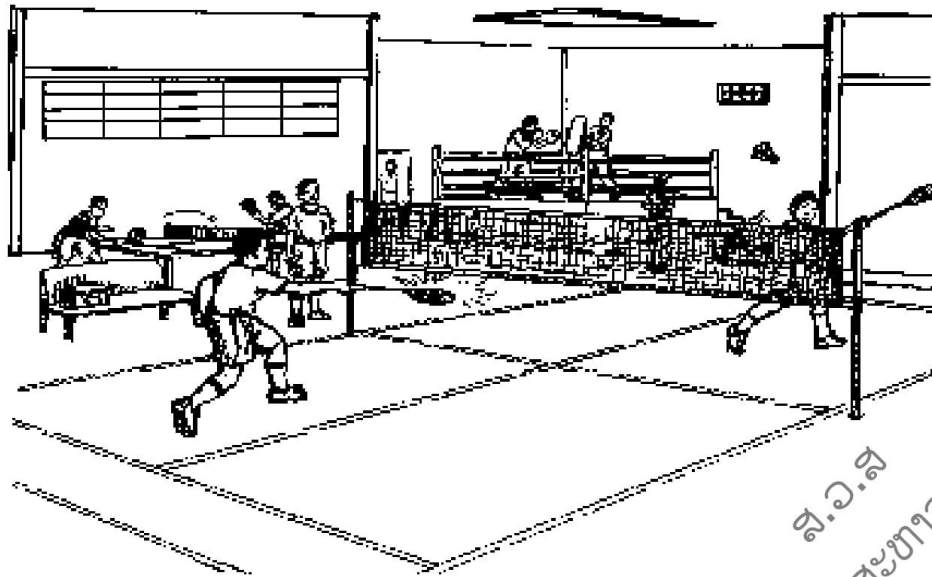


## ບົດທີ 26

### ການຫຼິ້ນກິລາ



#### ຫັດອ່ານ



ສ.ວ.ສ  
ສະຫງວນລິຂະສິດ

ກິລາແມ່ນແບບຫຼິ້ນ ທີ່ອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍທ່າທາງຕ່າງໆ ໂດຍມີກະຕິກາການຫຼິ້ນ ສະເພາະຂອງແຕ່ລະປະເພດ ເຊິ່ງມີການຫຼິ້ນເປັນບຸກຄົນ ແລະ ເປັນໝູ່ຄະນະ.

ກິລາທີ່ປະຊາຊົນລາວເຮົາເຄີຍຫຼິ້ນທຸກລະດູການຄື ກະຕໍ່ຫວາຍ, ບານເຕະ, ບານສົ່ງ, ບານບ້ວງ, ຕີມວຍ ແລະ ອື່ນໆ. ກິລາທີ່ຫຼິ້ນຕາມລະດູການ ແລະ ປະເພນີຄື ຊ່ວງເຮືອ, ຊ່ວງມ້າ, ຕີຄີ, ຍູ່ສ້າວ, ສັບໝາກຂ່າງ, ໂຍນໝາກຄອນ, ຍິງໜ້າເກັກເປັນຕົ້ນ.

ໃນປັດຈຸບັນການແຂ່ງຂັນກິລາ ບໍ່ແມ່ນມີແຕ່ພາຍໃນເມືອງ, ແຂວງ ແລະ ກິລາແຫ່ງຊາດ ຢູ່ໃນປະເທດໃດໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນ ມັນຍັງມີແຂ່ງຂັນລະຫວ່າງປະເທດໃກ້ຄຽງເຊັ່ນ: ລາວ, ຫວຽດນາມ, ກຳປູເຈຍ ແລະ ໄທ. ການແຂ່ງຂັນລະຫວ່າງປະເທດໃນອະນຸພາກພື້ນເອເຊຍ ຕາເວັນອອກສຽງໃຕ້ຊື່ວ່າຊີເກມ. ການແຂ່ງຂັນລະຫວ່າງປະເທດໃນທະວີບອາຊີ ຊື່ວ່າເອຊຽນເກມ. ການແຂ່ງຂັນລະຫວ່າງປະເທດຕ່າງໆ ໃນໂລກ ຊື່ວ່າ ໂອລິມປິກເກມ. ການຫຼິ້ນ

ກິລາພາໃຫ້ ຄົນເຮົາມີຮ່າງກາຍສົມບູນແຂງແຮງ ຫຼຸດຜ່ອນໂລກໄຟໄຂ້ເຈັບ, ມີຄວາມມານະບາກບັນ, ມີຄວາມກ້າຫານ, ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ແລະ ຮັກສາລະບຽບວິໄນອີກດ້ວຍ ກິລາປຽບດັ່ງຢາວິເສດທີ່ບຳລຸງຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໜອງຂອງຄົນເຮົາ, ຖ້າມີການຫຼິ້ນກິລາເປັນປະຈຳ ຄົນເຮົາຈະມີຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈເຂັ້ມແຂງ, ຮູ້ເພິ່ນຮູ້ໂຕຮູ້ໄດ້ຮູ້ເສຍ ທັງເປັນຊ່ອງທາງໃນການສ້າງສັນຖະວະໄມຕິກັບປະເທດຕ່າງໆ ອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາຍັງນ້ອຍ ຕ້ອງຫຼິ້ນກິລາຢ່າງສະໝໍ່າ ສະເໝີ ແລະ ຄວນເລືອກຫຼິ້ນກິລາທີ່ເໝາະສົມກັບສະພາບຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງ.

## ອະທິບາຍສັບ

- ກະຕິກາ : ຂໍ້ກຳນົດ, ຂໍ້ຕົກລົງ, ຂໍ້ທີ່ນັດໝາຍກັນໄວ້, ກົດລະບຽບ.
- ອະນຸພາກພື້ນ : ສ່ວນຍ່ອຍຂອງພາກພື້ນ.
- ສັນຖະວະໄມຕິ : ຄວາມຜູກພັນ, ຄວາມຮັກແພງ.

## ຄຳຖາມ

1. ກິລາແມ່ນຫຍັງ ?
2. ກິລາທີ່ຫຼິ້ນຕາມລະດູການ ແລະ ປະເພນີມີອັນໃດແດ່?
3. ການແຂ່ງຂັນກິລາຊີເກມ ແມ່ນການແຂ່ງຂັນໃນລະດັບໃດ?

## ໄວຍາກອນ

### ປະໂຫຍກຕອບປະຕິເສດ

ປະໂຫຍກຄຳຕອບປະຕິເສດ ແມ່ນປະໂຫຍກ ທີ່ມີຄຳຂານວ່າ "ທີ ຫຼື ບໍ່" ແລະ ຄຳວ່າ "ບໍ່" ຢູ່ໜ້າຄຳກຳມະ.

ຕົວຢ່າງ: - ຫຼື, ຂ້ອຍບໍ່ຫຼິ້ນກິລາ.  
- ບໍ່, ລາວບໍ່ມັກຫຼິ້ນໝາກຂ່າງ.

ສ.ວ.ສ  
ສະຫງວນລິຂະສິດ

## ບົດເຝິກຫັດ

1. ຈົ່ງຕອບປະຕິເສດໃສ່ຄໍາຖາມລຸ່ມນີ້:
  - ເຈົ້າບໍ່ໄປເບິ່ງກິລາບໍ?
  - ກິລາຊີເກມແມ່ນກິລາລະດັບທະວີບບໍ?
  - ເຮົາຕ້ອງຫຼິ້ນກິລາທຸກປະເພດບໍ?
2. ຈົ່ງສ້າງປະໂຫຍກຄໍາຖາມປະຕິເສດຕາມໃຈ 3 ປະໂຫຍກ.
3. ຈົ່ງເລົ່າກ່ຽວກັບປະເພດກິລາທີ່ຕົນມັກ ແລະ ເວົ້າເຫດຜົນວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມັກກິລາປະເພດນັ້ນ.
4. ຈົ່ງຂຽນກ່ຽວກັບກິລາປະເພດໃດໜຶ່ງທີ່ເຈົ້າມັກ ແລະ ບອກເຫດຜົນ.

ສ.ວ.ສ  
ສະຫງວນລິຂະສິດ