

உடற்கல்வி ஆண்டு 6

பாடப்புத்தகம் பக்கம் 22, 23 வாசிக்கவும். பின்னர், பயிற்சியைச் செய்யவும்.

பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்வோம்

1. பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லும்போது _____ நல்லது. இதனால் நாம் பந்தைக் _____ வைத்துக் கொள்ளலாம்.
2. ஹாக்கி விளையாட்டில் பந்தை இலாவகமாக எடுத்துச் செல்லும் முறைகள் இரண்டு:
 - i. _____
 - ii. _____
3. பந்தை நெருக்கமாக எடுத்துச் செல்லுதல் (Kelecek Rapat)
 - a) மாணவர்கள் பந்தை, _____ எடுத்துச் செல்வர்.
 - b) பந்தை _____ எடுத்துச் செல்லலாம்.
4. பந்தை இந்திய முறைப்படி எடுத்துச் செல்லுதல் (Kelecek India)
 - a) மாணவர்கள் பந்தை _____ எடுத்துச் செல்வர்.
 - b) எதிரணியை _____, _____ எடுத்துச் செல்வர்.

பந்தை நெருக்கமாக எடுத்துச் செல்லுதல் (Kelecek Rapat)

ஏமாற்றி

கட்டுப்பாட்டுக்குள்

ஹாக்கி மட்டையின் அருகே பந்து இருப்பது

பந்தை சூழலுக்கேற்ப

எதிரணியின் பக்கவாட்டிலோ கால்களுக்கு நடுவிலோ

ஹாக்கி மட்டையின் முன்

இந்திய முறை (Kelecek India)

இடது, வலது, முன், பின் பக்கமாக எல்லா நிலையிலும்