

உடற்கல்வி (ஆண்டு 2)

சரியாக இணைத்திடுக

நகரும் தசைநீள் பயிற்சிகள்



வயிற்றுத் தசை



முத்தலைத் தசை



பின்தொடைத் தசை



இருதலைத் தசை