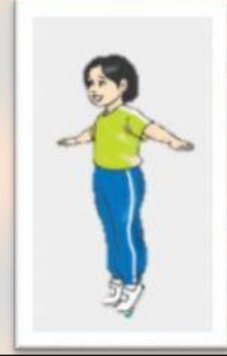


உடற்கல்வி (ஆண்டு 2)

தசைநார் வலிமைப் பயிற்சிகளையும் அப்பயிற்சியின்போது பயன்படுத்தப்படும் தசைகளையும் சரியாகக் குறிப்பிடுக.



சாய்ந்து எழுதல்

முழங்காலை மடக்கி கையை ஊன்றி எழுதல்

எழுவல்

பின்புறம் வளைந்து கைகளை மடக்கி எழும்புதல்

நுனிக்காலில் எழும்புதல்

பின் தொடையின் தசையை மடக்குதல்