

## உடற்கல்வி ஆண்டு 1



### நீரில் சறுக்குதல்

வாருங்கள், நீரில் சறுக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.



நீரில் சறுக்க உதவுதல்

நீரில் சறுக்கத் தாயாராகுதல்

மிதக்க உதவுதல்

மிகுந்த நிலையிலிருந்து  
நிற்றல்.