

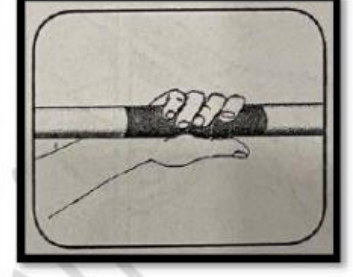
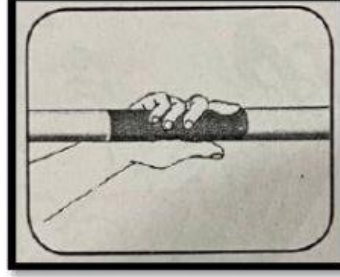
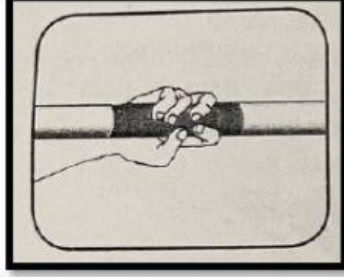


உடற்கல்வி

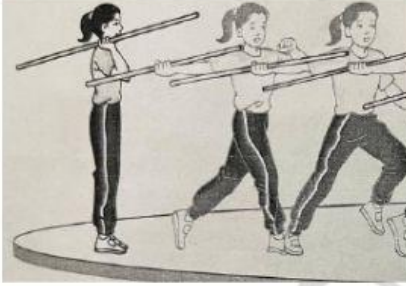
தலைப்பு : ஈட்டி எறிதல்

கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கவும்

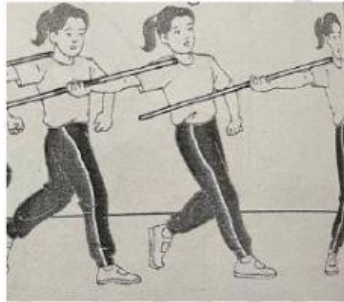
1.



2.



குதிகால் மண்ணில் ஊன்றிய நிலையில், உடலைச் சற்றே பின் பக்கமாகச் சாய்த்து, இடுப்பைச் சுழற்றி முழுப் பலத்துடன் கழியைத் தூர எறியவும்.



கழியைப் பிடித்துக் கொண்டு ஓடவும். படிப்படியாக வேகத்தை அதிகரித்து ஓட்டத்தின் இறுதியில் குதிகாலை ஊன்றி, உடலின் சக்தியை ஈட்டி பகுதிக்குக் கொண்டு செல்லவும்.



கழி எறியப்பட்டவுடன், ஓர் அடி முன்னால் நகர்ந்து உடலின் நிலைத் தன்மையைச் சமநிலை செய்யவும்.



நேராக நிமிர்ந்த நிலையில், கழியின் தலைப் பகுதி ஈட்டி எறியும் இடத்தை நோக்கி இருக்கும் வகையில் அதை 40 பாகை அளவில் தூக்கிப் பிடிக்கவும்.