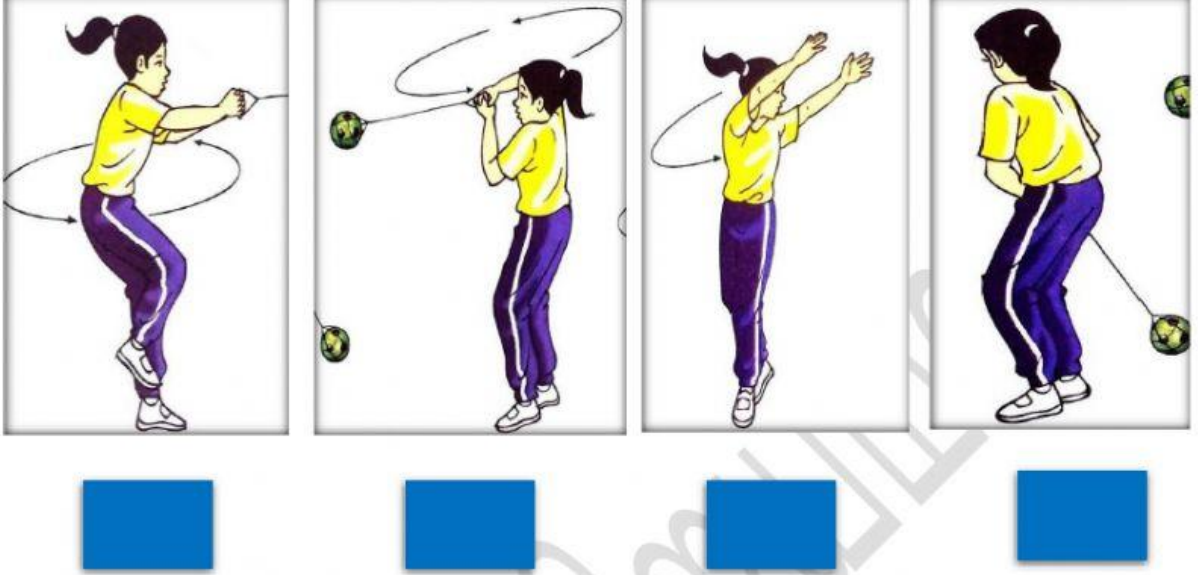




தலைப்பு : சம்மட்டி எறிதல்

பெயர்: _____

அ. சம்மட்டி எறியும் வழிமுறைகளை நிரல்படுத்துக.



ஆ. சம்மட்டி எறியும் படிநிலைகளையும் அதன் வழிமுறைகளையும் தேர்ந்தெடுக்க.

படிநிலைகல்	சம்மட்டி எறியும் முறை
1	
2	
3	
4	

உடலைச் சமன்நிலைப் படுத்தவும். .

படிப்படியாக வேகமாகச் சுழற்றி, கயிற்றோடு சம்மட்டியைத் தூர எறியவும்.

தோல் பட்டை சம்மட்டி அறியும் இடத்தை நோக்கி இருக்க, கால்களைச் சற்று அகற்றி, இரு கைகளாலும் கயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்கவும்.

சற்று குனிந்து, கயிற்றை வலப்பக்கமாகச் சுழற்ற ஆரம்பிக்கவும்.