

பெயர்:

பயிற்சி

கீழ்க்காணும் கூற்றுகளை நிறைவு செய்க.

1. _____ மாணவர்கள் வலது, வலது, இடது அல்லது இடது, இடது, வலது என்று காலை ஊன்றிக், குதித்துத் தரையிறங்குவர்.
2. _____ பேட்டனை மாற்றுவது ஒரு முக்கியத் திறனாகும்.
3. ஒவ்வொரு தடையாகச் சமாளித்து இறுதிக் கோட்டை அடைதலே _____ ஆகும்.
4. வேகமாக ஓடி, ஒரு காலில் குதித்து இரு கால்களில் தரையிறங்குதல் _____ ஆகும்.
5. பந்தைத் தோள்பட்டை மேலிருந்து வேகமாக இடுப்பைச் சுழற்றித் தூரமாக வீசுவதே _____ .
6. இடுப்பைச் சுற்றி _____ அது வெகுதூரம் செல்லும்.
7. _____ பாதுகாப்பு அம்சங்களைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
8. உயரம் தாண்டும்போது _____ பகுதி மென்மையாகவும் பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.



- நீளம் தாண்டுதல்
- அஞ்சல் ஓட்டத்தில்
- தட்டு எறிந்தால்

- மும்/முறை குதித்தலில்
- பந்து எறிதல்
- தடையைத் தாண்டி ஓடுதல்

- தரையிறங்கும்
- கழி எறிதலில்