

கால் இயக்கம்

மிதவையைப் பிடித்துக் கொண்டு,
கால் முட்டியை மடக்கி
பின்னங்கால்களைப் பிட்டத்தை
நோக்கி கொண்டு வரவும்.

கால்களை விரித்து, பின்னோக்கி
உதைக்கவும்.

கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து
நேராக நீட்டவும்.

