

பெயர் :

ஆண்டு :

04-02-2021



மகிழ்வுடன் சமனிப்போம்

ஆனந்தமும், அவனது நண்பர்களும் சமனிக்கும் திறன்களை ஆர்வத்துடன் செய்து பழகுகின்றனர். ஆதாரத்தளத்தின் மேல் பின்நோக்கிச் சுழன்று தரையிறங்கி உடலைக் கட்டுப்படுத்திச் சமனித்தனர். முயன்றால் உங்களாலும் இவ்வாறு செய்ய முடியும். முயற்சி திருவினையாக்கும்.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



சமனித்து இயங்குவோம்



தெரிந்து கொள்க

சமனித்தல் என்பது நமது உடலை ஆதாரத்தளத்தின் மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும். அகலமான ஆதாரத்தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.



கேள்வி :

1. சமனித்தல் திறன் என்றால் என்ன?

கட்டளை :

- ✦ இய்யாடப் பகுதியைக் கவனத்துடன் வாசிக்கவும்.
- ✦ மின், சமனித்தல் திறனில் உள்ள ஆறு படநிலைகளை நோட்டும் புத்தகத்தில் வரைக.