

வெல்வெல்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஓரனாஸ் கெடா.  
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி  
உடற்கல்வி ஆண்டு 6

சுழன்று தரையிறங்குவோம்

கேள்வி : சரியாகச் சுழன்று தரையிறங்கும் படிநிலைகளைக் கண்டறிந்துப் பூர்த்திச் செய்க.  
கால்வட்டம் (90°) சுழலுதல்

கால்களைச் சற்று மடக்கி குதித்தெழும் மேடை மீது செங்குத்தாகக் குதித்தல்	→	கால்களை நேராகவும் நெருக்கமாகவும் வைத்து உயரே குதித்தல்	→	கைகளை உயரே வீசி அந்தரத்தில் உடலை ஒரு பக்கமாக (90°) சுழற்றுதல்	→	நிலைத்தன்மையுடன் தரையிறங்குதல். பின் கால் முட்டியைச் சற்று மடக்கி எழும்புதல்

அரைவட்டம் (180°) சுழலுதல்

கால்களைச் சற்று மடக்கி குதித்தெழும் மேடை மீது செங்குத்தாகக் குதித்தல்	→	கால்களை நேராகவும் நெருக்கமாகவும் வைத்து உயரே குதித்தல்	→	கைகளை உயரே வீசி அந்தரத்தில் உடலை அரைவட்டமாகச் (180°) சுழற்றுதல்	→	நிலைத்தன்மையுடன் தரையிறங்குதல். பின் கால் முட்டியைச் சற்று மடக்கி எழும்புதல்

முழுவட்டம் (360°) சுழல்தல்

கால்களைச்  
சற்று மடக்கி  
குதித்தெழும்  
மேடை மீது  
செங்குத்தாகக்  
குதித்தல்



கால்களை  
நேராகவும்  
நெருக்கமாகவும்  
வைத்து உயரே  
குதித்தல்



கைகளை உயரே வீசி அந்தரத்தில் உடலை முழுவட்டமாகச் (360°)  
சுழற்றுதல்



நிலைத்தன்மைபுடன்  
தரையிறங்குதல். பின்  
கால் முட்டியைச் சற்று  
மடக்கி எழும்புதல்

