

வெல்லெஸ்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஜூனாஸ் கெடா.
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி
உடற்கல்வி ஆண்டு 6

திகதி : 18.05.2021

கற்றல் தரம் : 1.8.2, 2.8.2, 2.8.3

தலைப்பு : பல்வகை வேகத்தில் வரும் பந்தை அடித்தல்



மென்பந்து விளையாட்டு

மெதுவாக வரும் பந்து



வேகமாக வரும் பந்து



குதித்து வரும் பந்து



சற்று முன் நோக்கி பந்தை
வேகமாக அடிக்கவும்.

வேகமாக வரும் பந்தை சற்று
உயரே தூக்கி அடிக்கவும்.

தயார் நிலையில் இருக்கவும்.

பந்தை நோக்கி தயார் நிலையில்
இருக்கவும்.

பந்தை வரும் திசையை நோக்கி
தயார் நிலையில் இருக்கவும்.

ஓர் அடி முன்வைத்து மட்டையால்
பந்தை அடிக்கவும்.