

உடற்கல்வி (ஆண்டு 2)

முன்பக்கம் சுழலலும் திறனைச் சரியாகக் குறிப்பிடுக.



உடலை முன்பக்கமாகவும்
பின்பக்கமாகவும் ஆட்டவும்

சமன்நிலையில் நிற்கவும்

சீருடற் பந்தில் உடலை வளைக்கவும்

உடலை முன்பக்கமாக வளைத்து
முட்டிக் காலைப் பிடித்து உட்காரவும்

