



தேசிய வகை ஜாலான் யாஹ்யா அவால் தமிழ்ப்பள்ளி, ஜொகூர் பாரு

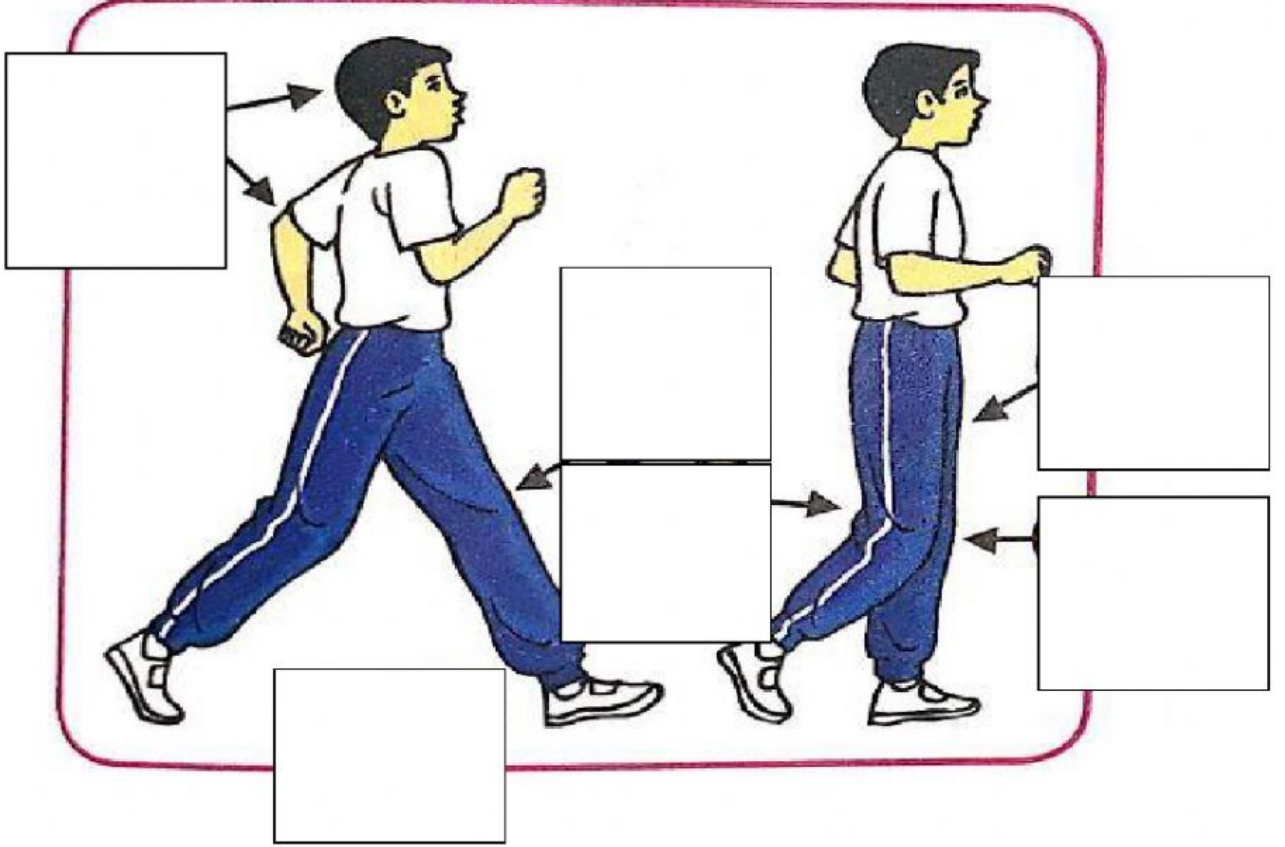
உடற்கல்வி ஆண்டு 6

ஆக்கம் : திருமதி பா.ஜெயந்தி



**தலைப்பு: நடை பயிலுதல் (பாடநூல் பக்கம் 43)**

பெருநடைப் பயிற்சிக்கான பொதுக்கட்டளைகளை சரியான கட்டத்துடன் இணைக்கவும்.



தாங்கும்  
காலை  
நேராக்கவும்.

பின்னங்காலைத்  
தூக்கி  
முன்னால்  
தள்ளவும்.

முன்னங்கால்  
முட்டியை  
நேராக்கவும்.

உடலை  
நிமிர்த்தி,  
முன்னோக்கிப்  
பார்க்கவும்

அடிப்பாதத்தால்  
தரையைத்  
தொடவும்

கையை  
மடக்கி, கால்  
நடைக்கேற்ப  
அசைக்கவும்