

சரியான படத்துடன் இணைக்கவும்.



தட்டை எறிதல்



பந்தை எறிதல்



கழியை எறிதல்

சரியான விடையைத் தேர்வு செய்யவும்.

1. கால்களைத் தோள்பட்டை அளவிற்கு அகல வைத்து இடுப்பைச் சுழற்றி  
கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு  வீசவும்.

2. இடுப்பைச் சுழற்றி கைகளை நேராகக் கொண்டு வந்து   
வீசவும்.

3. கால்களை அகல வைத்து உடலை நிமிர்த்தி கைமுட்டியை நேராகக் கொண்டு வந்து

எறியவும்.

கழியை

தட்டை

பந்தை