

வாருங்கள் ஓடுவோம் - நீண்ட தூர பெதுவோட்டம்



1. தலையை \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ பார்க்கவும்.
3. உடலை \_\_\_\_\_ வைத்துக்  
கொள்ளவும்.
4. \_\_\_\_\_ வீசி மெதுவாக ஓடவும்.
5. கால் \_\_\_\_\_ உயர்த்தத் தேவையில்லை.
6. \_\_\_\_\_ தரையில் படும்படி ஓட  
வேண்டும்.

கையை

பாதம்

நேராக

முட்டியை

நிமிர்த்தவும்

முன்னே