

ஆண்டு 5 : உடற்கல்வி
தொகுதி 1 : அடிப்படைச் சீருடற்பயிற்சி

சரியான படத்துடன் இணைத்திடுக

	
	
	
	
	
கால்களை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்.	தலைகீழாகக் கைகளை ஊன்றி சமனித்தல்
கம்பத்தைப் பிடித்தல்	அரைவட்டம் சுழலுதல்
கால்களை ஊன்றி சுழலுதல்	தொங்கியவாறு ஊசலாடுதல்
கைகளை ஊன்றி,கால்களை உயர்த்தி உடலைத் தாங்குதல்.	கூம்பம் போன்று சமனித்தல்
கால்களை விரித்து தாண்டுதல்	முழுவட்டம் சுழலுதல்