

உடற்கல்வி : ஆண்டு 3

தடைகளைத் தாண்டுதல்

இம்மாணவர்கள் பல நிலைகளில் தடைகளைத் தாண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். படத்துடன் அவர்கள் ஈடுபடும் பயிற்சியை இணைத்திடுக.



நொண்டி
அடித்தல்

ஒரு காலில் குதித்து
இரு கால்களில்
தரையிறங்குதல்.

ஒரு காலில் குதித்து
மறு காலில்
தரையிறங்குதல்.

ஒரு காலில் குதித்து
அடுத்த காலில்
தரையிறங்குதல்.