

உடற்கல்வி ஆண்டு 2 (பக்கம் 29-39)

நீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குச் சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுக.

1. இசையுடன் சீரான இயக்கங்களைச் செய்வதே _____ பயிற்சியாகும்.
2. அகலமான அடித்தளமே நிலைத்தன்மையை _____.
3. கைகளைத் தவிர, _____, கால் பாதங்களைச் சமன்நிலைப்படுத்த பயன்படுத்தலாம்.
4. சுழலும் முன்னும் சுழன்ற பின்னும் _____ சமன்நிலைப்படுத்த வேண்டும்.
5. புவைப் போல் மலர்தல் இடம் _____ இயக்கமாகும்.

பெயரா

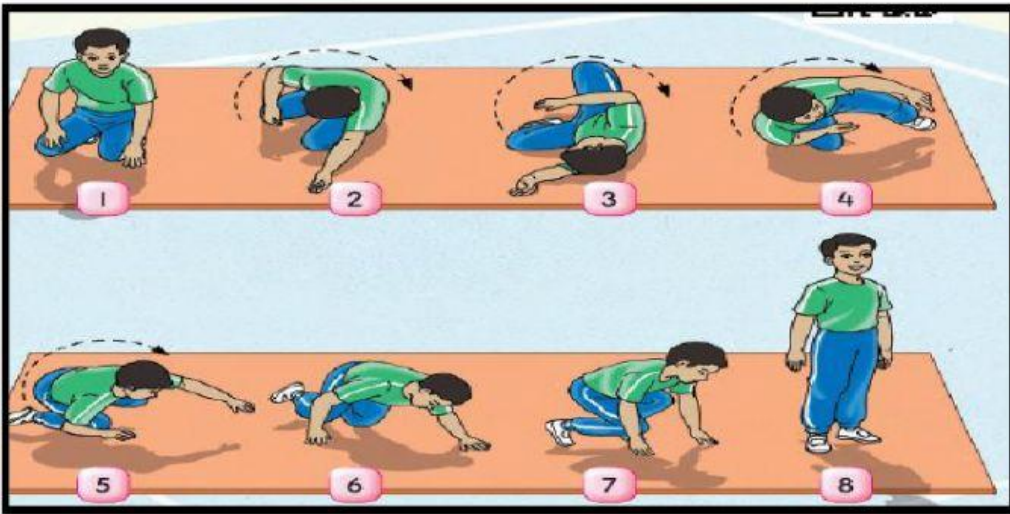
கால் முட்டி

இசை சீருடற்

உடலை

அதிகரிக்கும்

படத்திற்கேற்ற விடையைத் தேர்ந்தெடுக.



இரண்டு
பாதங்களின்
சமனித்தல்.

ஒரு பாதத்தில்
சமனித்தல்.

ஒரு பக்கமாகத்
தொடர்ந்து
சுழல்வோம்.