

ஊ. விடுப்பாட்ட இடத்தைச் சரியான விடையைக் கொண்டு நிரப்பி.

(10 புள்ளிகள்)

1. தனித்தல் பயிற்சி விளையாடிய செய்ய வேண்டும்.
2. தசைநார்கள் உறுதியாக இருந்தால், நாம்
கலபமாக செய்ய முடியும்.
3. கடினமான வேலைளைச் செய்ய உறுதியாகவும்
வலிமையாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. விளையாடும் போது நமது தசைகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத்
தவிர்க்க பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
5. உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்க பயிற்சி
உதவிச் செய்யும்.

