

**பயிற்சி**

1. படத்திற்கேற்ற சரியான விடையை இணைக்கவும்.

- குறியீடுகள்
- 'போபிங்' செய்தல்
- குப்புற நீந்துதல்
- நீரில் சறுக்குதல்



- நீச்சல் குளத்தருகே உண்ணாதே!
- நீரில் பாயாதே!
- குப்பைத் தொட்டியைப் பயன்படுத்து
- நீந்துவதற்கு முன் உடலை நனை!

படிவெடுத்தல் கோடுகள்



2. சரியாக இணை

இந்தப் பயிற்சியினால் நாடித் துடிப்பு அதிகரிக்கும்; உடல் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

தண்ணீர்

நாடித் துடிப்பைச் சீராக்குவதற்கும் களைப்பைப் போக்குவதற்கும் இந்தப் பயிற்சி பயன்படும்.

வெதுப்பல் பயிற்சி

வியர்வையாக வெளியாகிய நீரை ஈடுகட்டுவதற்கும் உடல் சூட்டைத் தணிப்பதற்கும் இது பயன்படும்.

தணித்தல் பயிற்சி