

பெயர் :

ஆண்டு :

04-02-2021



மகிழ்வுடன் சமனிப்போம்

ஆனந்தமும், அவனது நண்பர்களும் சமனிக்கும் திறன்களை ஆர்வத்துடன் செய்து பழகுகின்றனர். ஆதாரத்தளத்தின் மேல் பின்நோக்கிச் சுழன்று தரையிறங்கி உடலைக் கட்டுப்படுத்திச் சமனித்தனர். முயன்றால் உங்களாலும் இவ்வாறு செய்ய முடியும். முயற்சி திருவினையாக்கும்.

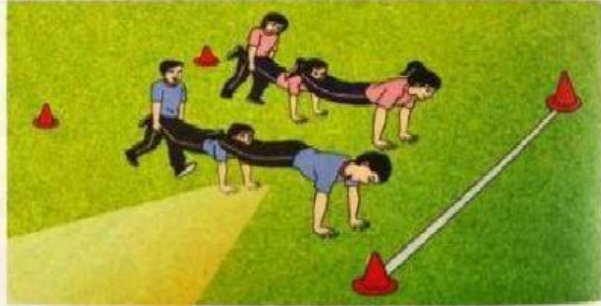


சமனித்து இயங்குவோம்



தெரிந்து கொள்க

சமனித்தல் என்பது நமது உடலை ஆதாரத்தளத்தின் மேல் கட்டுப்படுத்தி நிலைநிறுத்துவது ஆகும். அகலமான ஆதாரத்தளம் நிலைத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.



கேள்வி :

1. சமனித்தல் திறன் என்றால் என்ன?

கட்டளை :

- இப்பாடம் பகுதியைக் கவனத்துடன் வாசிக்கவும்.
- மின், சமனித்தல் திறனில் உள்ள ஆறு படநிலைகளை நோட்டும் புத்தகத்தில் வரைக.