தலைப்பு: குதித்து தரையிறங்குவோம்.

அ. பூர்த்தி செய்க.

நேராக நிற்கவும்

தாவு பெட்டியில் காலை ஊன்றி உடலை எம்பவும்

தாவு பெட்டியை நோக்கி ஓடவும்

அந்தரத்தில் மிதந்த நிலையில் முடிந்த அளவு கால்களை மடக்கி கால்களால் அணைக்கவும்

இரு கால்களில் தரையிறங்கவும்

ஆ. பூர்த்தி செய்க.

காலை ஊன்றி எம்புதல்

அந்தரத்தில் மிதத்தல்

தரையிறங்குதல்

நேராக ஓடுதல்

LIVEWORKSHEETS