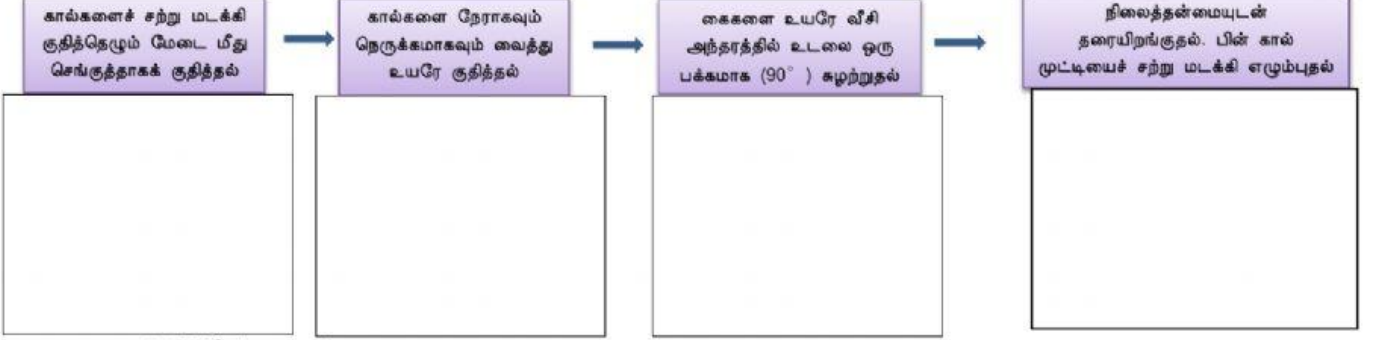


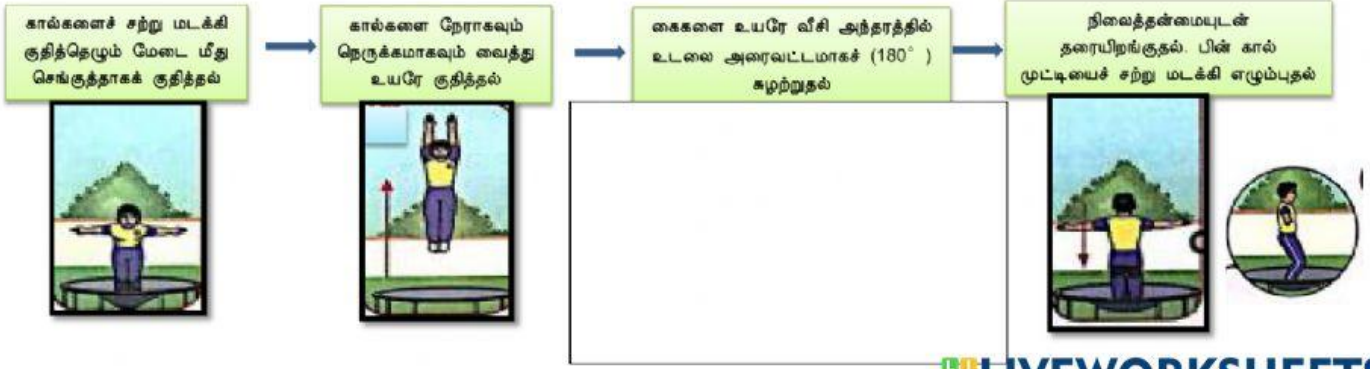
வெல்வெஸ்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஓரணாஸ் கெடா.
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி
உடற்கல்வி ஆண்டு 5

சுழன்று தரையிறங்வோம், சுறுசுறுப்பாக இருப்போம்

கேள்வி : சரியாகச் சுழன்று தரையிறங்கும் படிநிலைகளைக் கண்டறிந்துப் பூர்த்திச் செய்க.
கால்வட்டம் (90°) சுழலுதல்



அரைவட்டம் (180°) சுழலுதல்



முழுவட்டம் (360°) சுழலுதல்

கால்களைச்
சற்று மடக்கி
குதித்தெழும்
மேடை மீது
செங்குத்தாகக்
குதித்தல்



கால்களை
நேராகவும்
நெருக்கமாகவும்
வைத்து உயரே
குதித்தல்



கைகளை உயரே வீசி அந்தரத்தில் உடலை முழுவட்டமாகச் (360°)
சுழற்றுதல்



நிலைத்தன்மையுடன்
தரையிறங்குதல். பின்
கால் முட்டியைச் சற்று
மடக்கி எழும்புதல்

