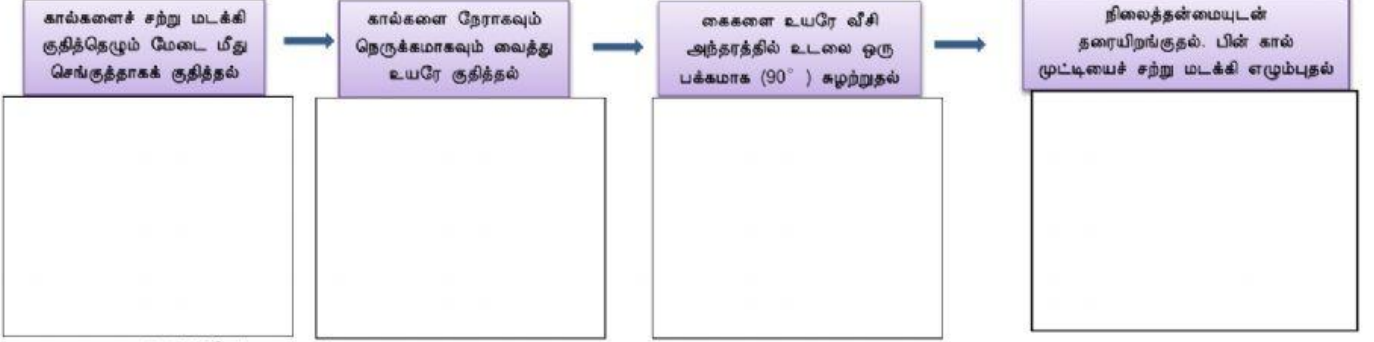


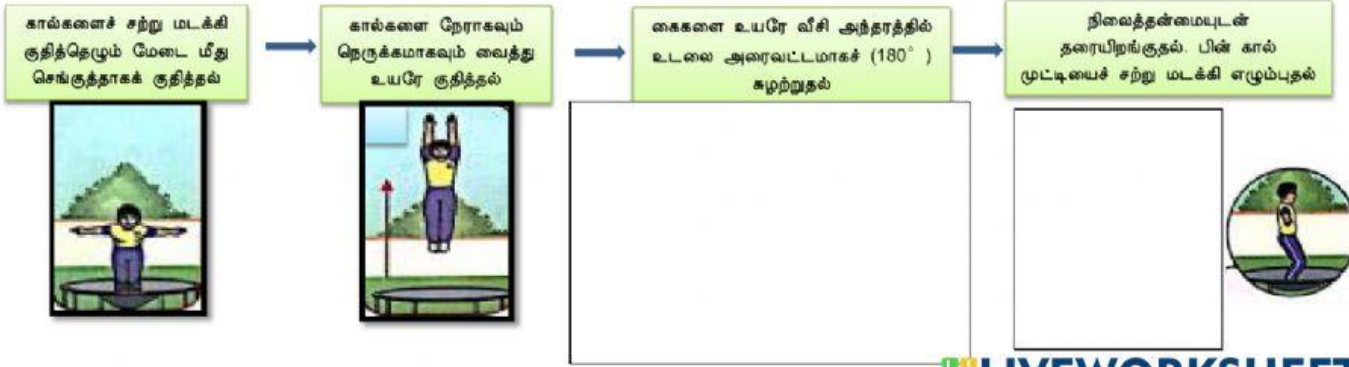
வெவ்வேல்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஓரணாஸ் கெடா.  
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி  
உடற்கல்வி ஆண்டு 6

சுழன்று தரையிறங்குவோம்

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



அரைவட்டம் (180° ) சுழலுதல்



முழுவட்டம் (360°) சுழலுதல்

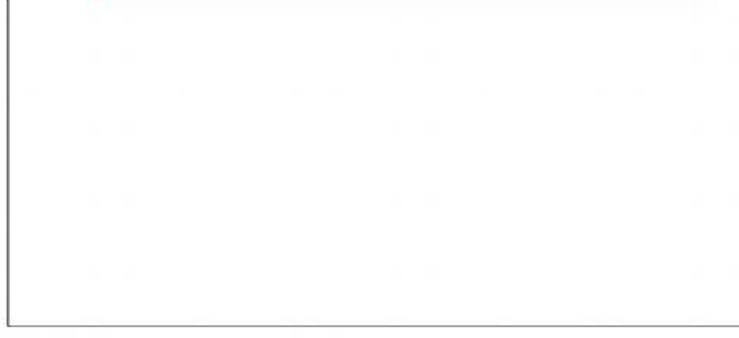
கால்களைச்  
சற்று மடக்கி  
குதித்தெழும்  
மேடை மீது  
செங்குத்தாகக்  
குதித்தல்



கால்களை  
நேராகவும்  
நெருக்கமாகவும்  
வைத்து உயரே  
குதித்தல்



கைகளை உயரே வீசி ஆந்தரத்தில் உடலை முழுவட்டமாகச் (360°)  
சுழற்றுதல்



நிலைத்தன்மையுடன்  
தரையிறங்குதல். பின்  
கால் முட்டியைச் சற்று  
மடக்கி எழும்புதல்

