



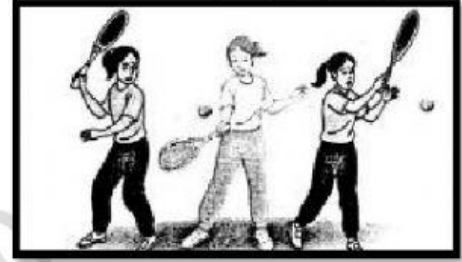
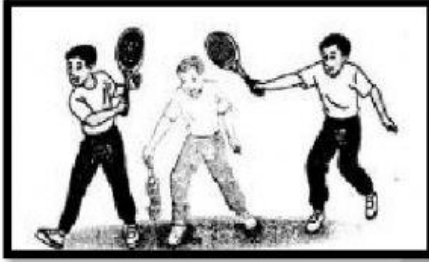
உடற்கல்வி

தலைப்பு : சரமாரி (Voli) முரையில் பந்தை அனுப்புவோம்

கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கவும்

1. சரமாரி என்றால் என்ன?

2.



3.

முன்பக்கச் சரமாரி	பின்பக்கச் சரமாரி

பின்பக்கச் சரமாரி

முன்பக்கச் சரமாரி

எதிரணியினர் அடிக்கும் பந்தைக் கீழே விழாமல் அடிப்பதே சரமாரி திறன் ஆகும்.

மட்டையை முன்னிருந்து பந்தை
நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.

பின்னங்காலைச் சற்று வளைத்து
பந்தை அடிக்கவும்.

மட்டையை பின்னிருந்து பந்தை
நோக்கி விசவும்.

பின்னங்காலைச் சற்று வளைத்துப்
பந்தை அடிக்கவும்.