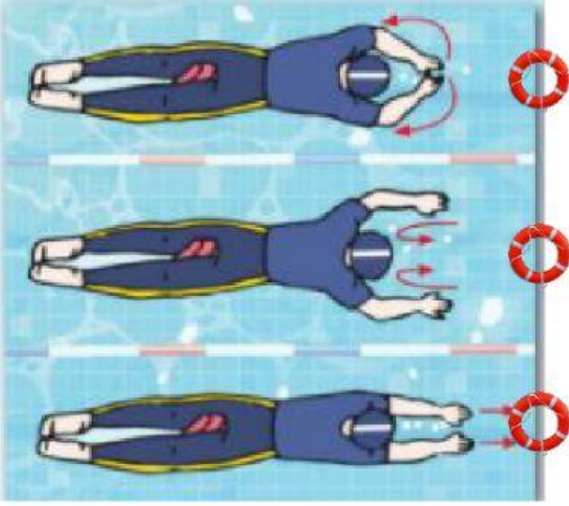


உடற்கல்வி (ஆண்டு 5)

சரியாக இணைத்திடவும்

கை இயக்கமும் - மூச்சு இழுத்தலும்



கால்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நேராக நீட்டவும்.

மிதவையைப் பிடித்துக் கொண்டு, கால் முட்டியை மடக்கி பின்னங்கால்களைப் பிட்டத்தை நோக்கி கொண்டு வரவும்.

கால்களை விரித்து, பின்னோக்கி உதைக்கவும்.

கையை முன்னால் நீட்டி, நீரினுள் வாய் வழியாக மூச்சை விடவும்.

கையைப் பக்கவாட்டில் இழுத்து, தலையை உயர்த்தி, வாயால் மூச்சை இழுக்கவும்.

மிதவையைக் கால் இடுக்கில் வைத்துக் கொண்டு, குப்புறப் படுத்துக் கைகளை நீட்டவும்.

கால் இயக்கம்

