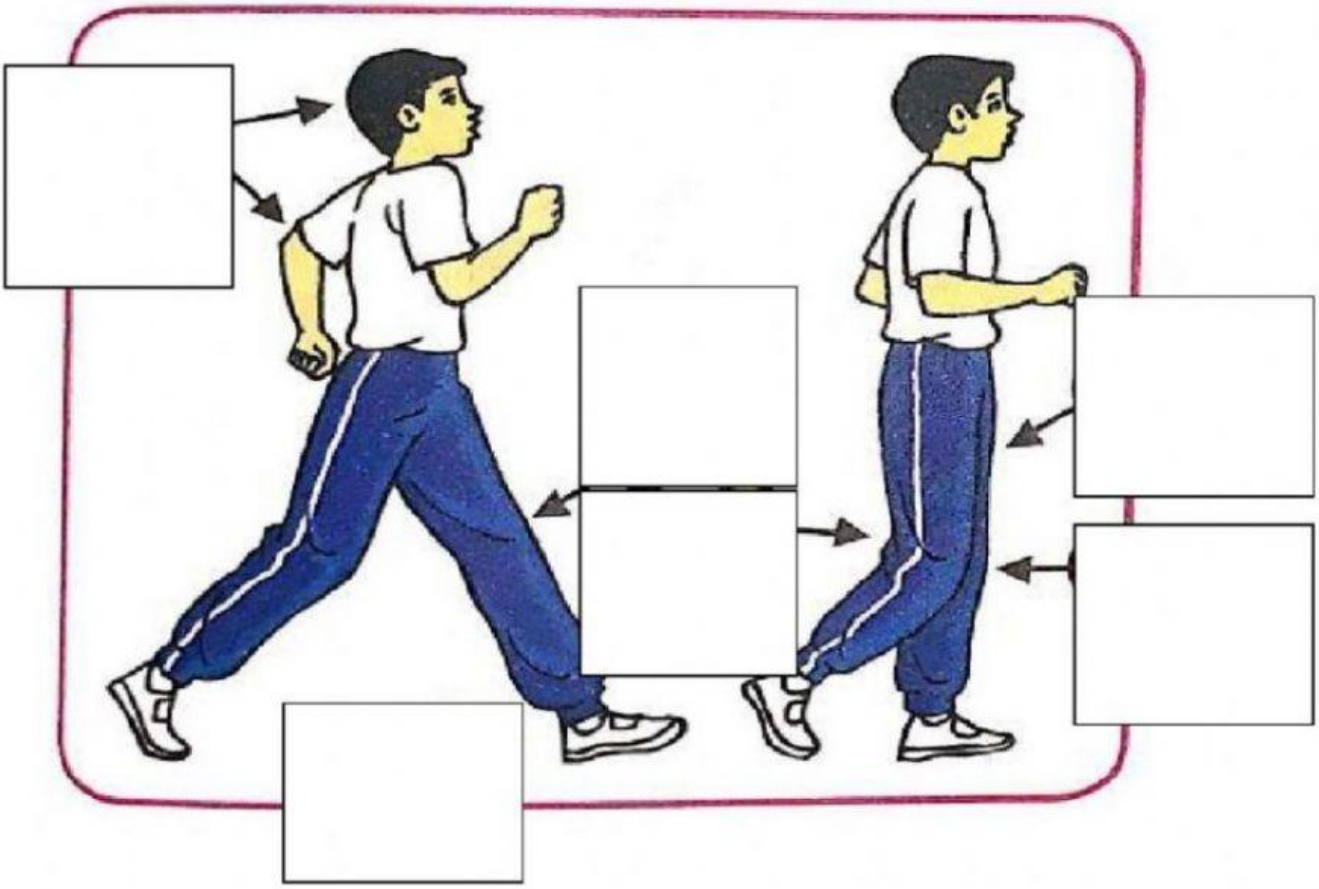
தலைப்பு: நடை பயிலுதல் (பாடநூல் பக்கம் 43)

பெருநடைப் பயிற்சிக்கான பொதுக்கட்டளைகளை சரியான கட்டத்துடன் இணைக்கவும்.



தாங்கும் காலை நேராக்கவும்.	பின்னங்காலைத் தூக்கி முன்னால் தள்ளவும்.	முன்னங்கால் முட்டியை நேராக்கவும்.
உடலை நிமிர்த்தி, முன்னோக்கிப் பார்க்கவும்	அடிப்பாதத்தால் தரையைத் தொடவும்	கையை மடக்கி, கால் நடைக்கேற்ப அசைக்கவும்

LIVEWORKSHEETS