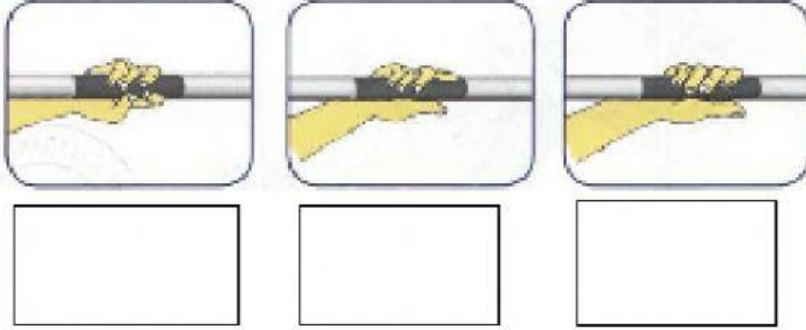


1. அக்காலத்தில் ஈட்டி வேட்டையாடுவதற்கும்
பயன்படுத்தப்பட்டது.

2. இதில் இருபாலரும் பங்கெடுக்கலாம்.

3. கழி எறிவதற்கு உடல் தசைநார் வலிமை போன்ற
கூறுகள் உதவி புரிகின்றன.

4. கழியைப் பிடிக்கும் முறைகளைக் குறிப்பிடுக.



5. நேராக நிமிர்ந்த நிலையில், கழியின் தலைப் பகுதி ஈட்டி எறியும் இடத்தை நோக்கி
இருக்கும் வகையில் அதை அளவில் தூக்கிப் பிடித்தல்.

6. குதிகால் மண்ணில் ஊன்றிய நிலையில், உடலைச் சற்றே
இடுப்பைச் சுழற்றி முழுப் பலத்துடன் கழியைத் தூர எறிதல்.

7. கழி எறியப்பட்டவுடன், ஓர் நகர்ந்து உடலின் நிலைத்
தன்மையைச் சமநிலை செய்தல்.

அடி முன்னால்

ஆண் பெண்

‘பின்னிஸ்
முறை’

U-வடிவில்
பிடிக்கும் முறை

40 பாகை

வேகம், சக்தி

போரிடுவதற்கும்

அமெரிக்க
முறை

பின் பக்கமாகச் சாய்த்து