

சரியான விடையைத் தெரிவு செய்து இணைத்திடுக.



- கை கால்களை உயர்த்தி எம்புதல்
- சாய்ந்து உடலை வளைத்தல்
- முழங்காலை மடக்கி எழுதல்
 - எழுதல்
 - சாய்ந்து எழுதல்
 - நுனிக்காலில் எம்புதல்
- கால்களை மாறி மாறி உயர்த்துதல்