

சரியான அடிதளத்தைக் கொண்டு நிரப்புக.



விளையாடிக்கொண்டு சமனிப்போம்
வாருங்கள், இசையுடன் இயங்கி உடலைச் சமனிப்போம்.

தன்னிச்சையாக ஓடுதல்



தெரிந்து கொள்க

அகலமான, அதிக
எண்ணிக்கையிலான
அடித்தளம் நிலைத்தன்மையை
அதிகரிக்கும்.

36

மூன்று அடிதளத்தில் சமனித்தல்

நான்கு அடிதளத்தில் சமனித்தல்

ஓர் அடிதளத்தில் சமனித்தல்

இரண்டு அடிதளத்தில் சமனித்தல்