

உடற்கல்வி ஆண்டு 6

1.3 தொங்கியவாறு ஊசலாடுவோம்

தொங்கியவாறு ஊசலாடும் திறனின் படிநிலைகளை வரிசைப்படுத்துக.



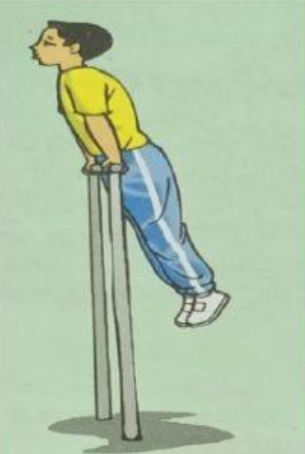
உடலை
திருப்புவதற்கு
கைகளை மாற்றி
பிடித்தல்



தரையிறங்குதல்



கழியை மேலிருந்து
பிடித்தல்



கழியை முன்னோக்கி
ஊசலாட மேலிருந்து
பிடித்து
சமநிலைப்படுத்துதல்

1

2

3

4

5

6



உடலைத் திருப்பி
மேல்னோக்கி
திரும்புதல்



பின்னோக்கி
ஊசலாட கழியைக்
கீழிலிருந்து பிடித்தல்