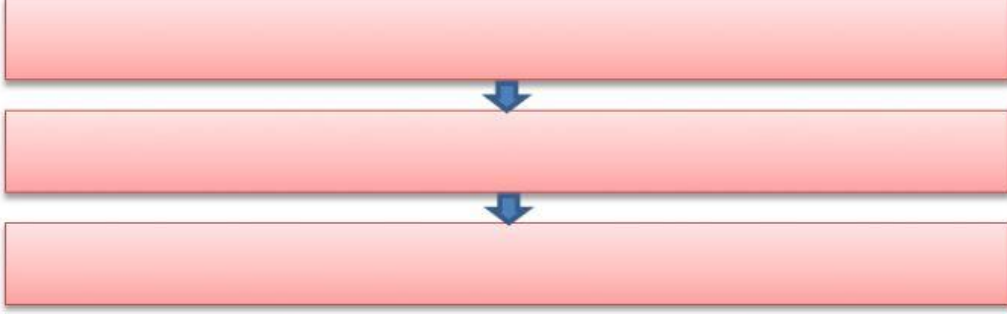


வெல்லெஸ்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஜூனாஸ் கெடா.
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி
உடற்கல்வி ஆண்டு 6

எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் விடையளி

1. சீருடற்பயிற்சியில் குதித்துத் தரையிறங்கும் நடவடிக்கையின்போது மாலதியால் உடலைச் சமன்நிலையில் வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. அவளுக்கு உதவும் வகையில் சரியாகத் தரையிறங்குவது எப்படி என்று விளக்குக.

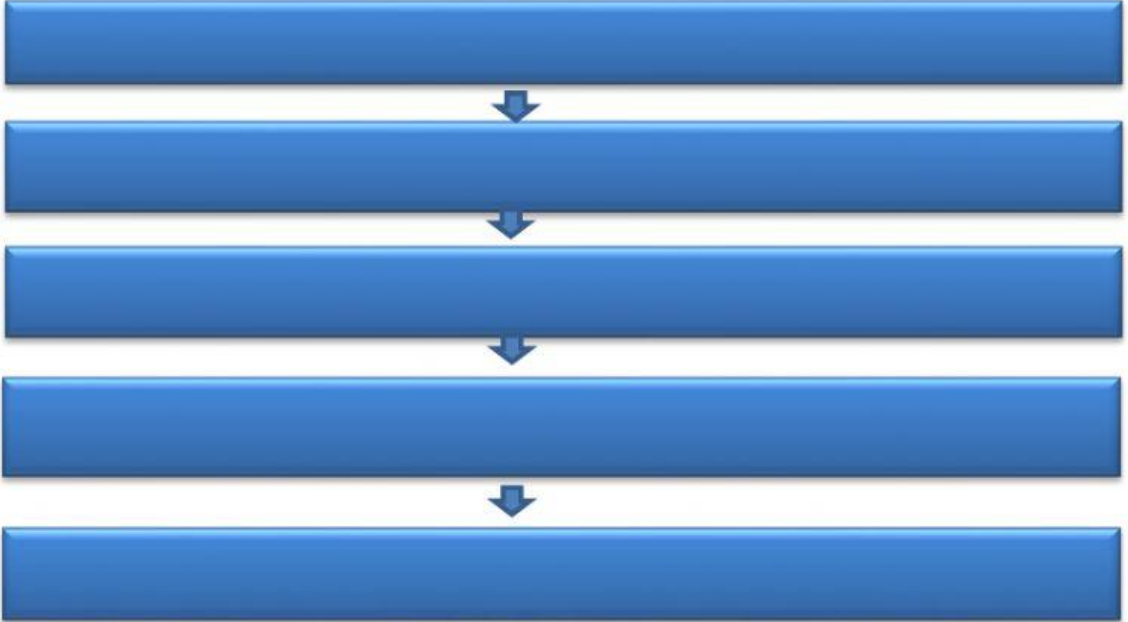


கைகளால் முட்டியை அணைத்தல்

இரு கால்களில் தரையிறங்குதல்

கால் முட்டியை மடக்குதல்

2. முழுவட்டத்தில் சுழன்று தரையிறங்கும் திறனை எவ்வாறு செவ்வாய் என்று சுருக்கமாக விளக்குக.



கைகளை உயரே வீசி அந்தரத்தில் உடலை வட்டமாகச் சுழற்றவும்.

இரண்டு கால்களினால் தரையிறங்கவும்

கால்களைச் சற்று மடக்கவும்

காலை நேராகவும் நெருக்கமாகவும் வைத்து உயரே குதிக்கவும்

குதித்தொழு மேடை மீது ஏறி நேராக நிற்கவும்