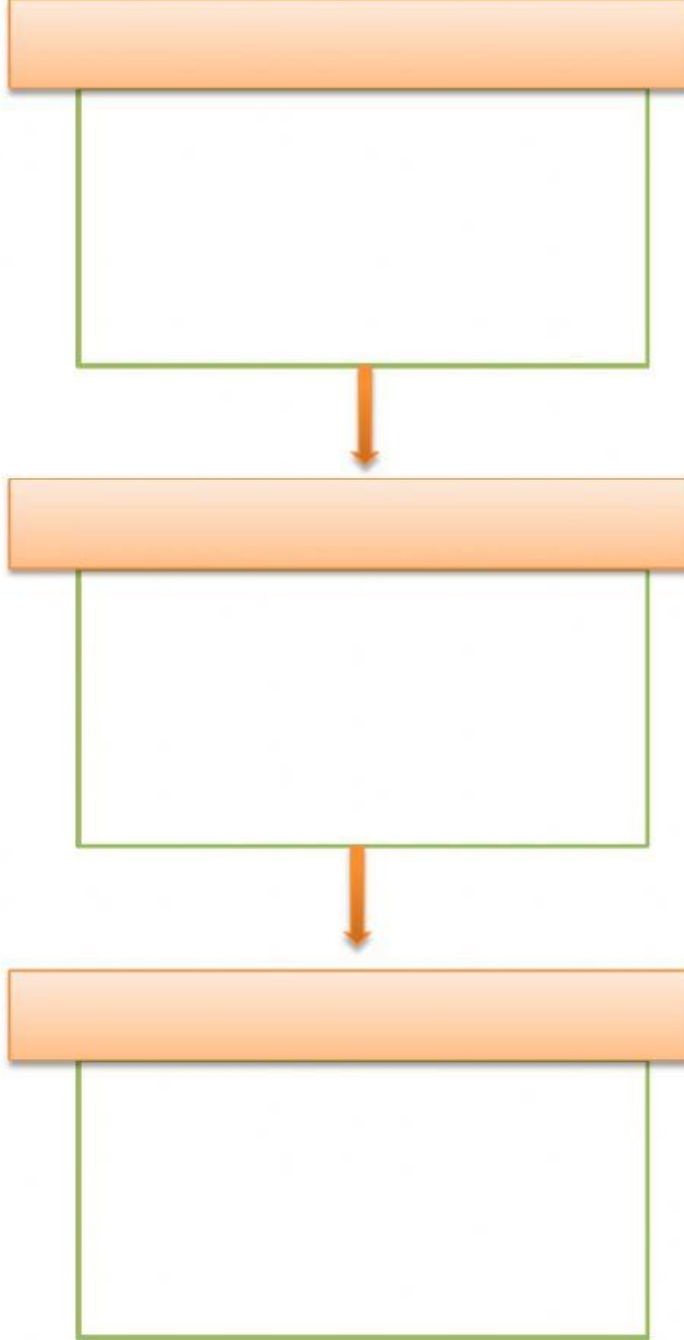


வெல்லெஸ்வி தோட்டத் தமிழ்ப்பள்ளி, ஜூனாஸ் கெடா.
நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை விடுமுறை காலப் பயிற்சி
உடற்கல்வி ஆண்டு 5

உடலைச் சமநிலைப்படுத்து ஊசலாடுவோம்

கம்பத்தில் கைகளை ஊன்றி ஊசலாடும் படிநிலைகளை வரிசைப்படுத்துக.



கால்களை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்

கைகளை ஊன்றி, கால்களை உயர்த்தி உடலைத் தூங்குதல்



கம்பத்தைப் பிடித்தல்

