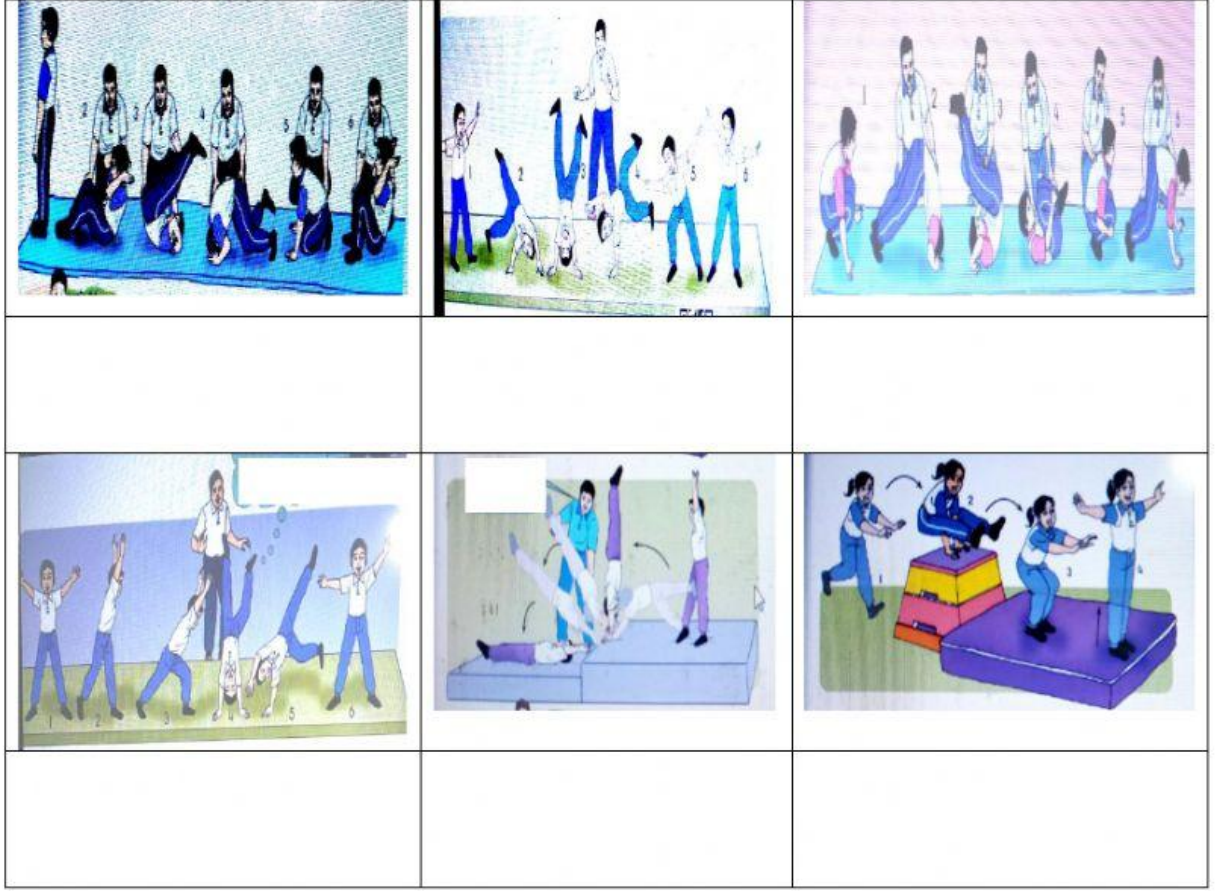


பயிற்சி 1

பெயரிடிக.



இரு கைகளையும் உறுதியாக ஊன்றுதல்	உறுதியாக கைகளும் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையுடன் சுழல்தல்	சுழல்பொழுது உடல் எடை மாறுதல்
உயர்வான இடத்தில் ஊன்றி தாழ்வான இடத்தில் இறங்கவும்	முன்னோக்கி சுழல்தல்	பின்னோக்கி சுழல்தல்