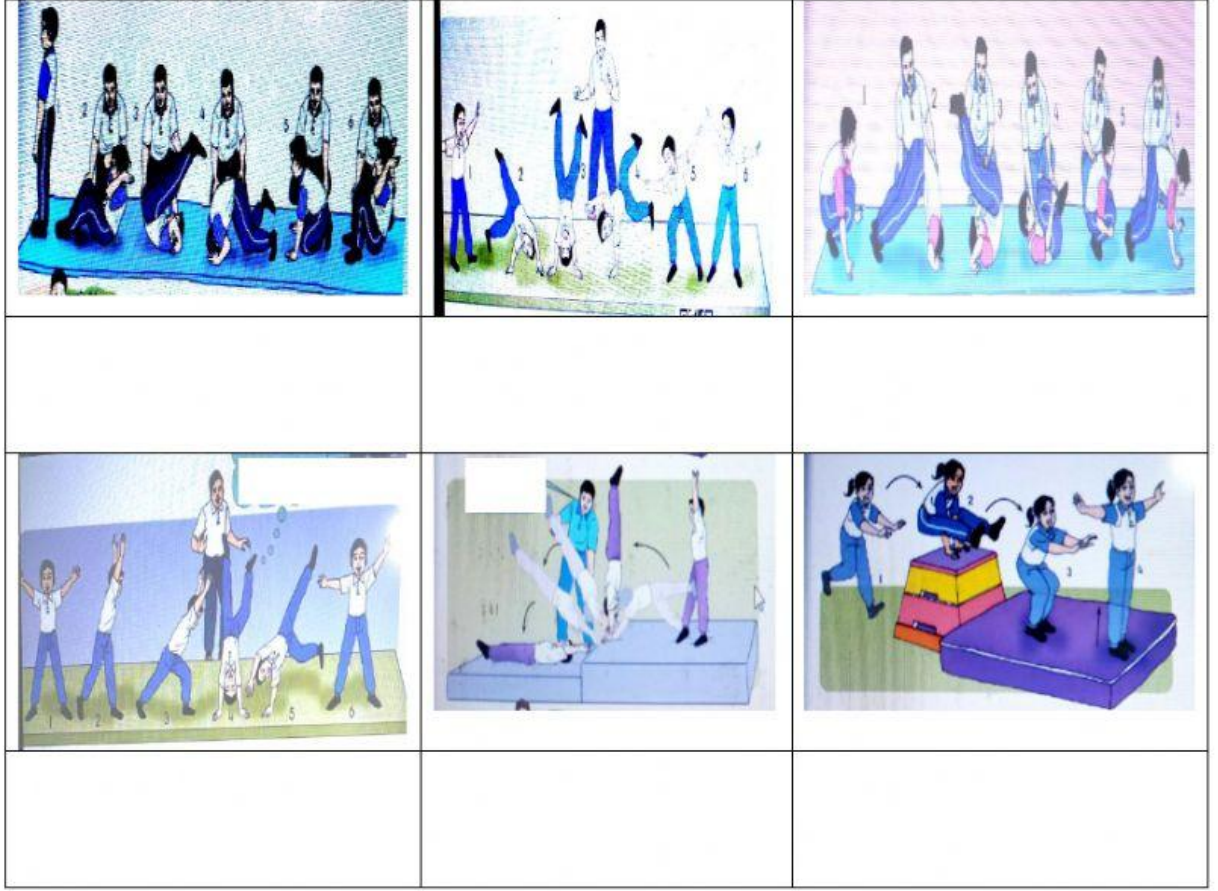


பயிற்சி 1

பெயரிடிக.



|                                                            |                                                                |                                 |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| இரு கைகளையும்<br>உறுதியாக<br>ஊன்றுதல்                      | உறுதியாக கைகளும்<br>உடலின்<br>நெகிழ்வுத்தன்மையுடன்<br>சுழல்தல் | சுழல்பொழுது உடல்<br>எடை மாறுதல் |
| உயர்வான இடத்தில்<br>ஊன்றி தாழ்வான<br>இடத்தில்<br>இறங்கவும் | முன்னோக்கி சுழல்தல்                                            | பின்னோக்கி<br>சுழல்தல்          |