

நடத்தலுக்கும் ஒடுதலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

ஓடுதல்

முறையான ஓட்டத்தின் போது கைகள் செயற்படும் விதம்.

- வலது காலுடன் இடது கையையும் இடது காலுடன் வலது கையையும் ஒரே திசையில் அசைத்தல்.
- இரு கைகளும் முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் அசைவதுடன் முழங்கை 90 மடிந்து அசைகின்றது.

ஓட்டப்பயிற்சி செற்பாடுகள்

- நடத்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- கயிறடித்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஊட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

சரியான ஓட்டத்தின் போது எமது கைகள் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும்?

சரியான ஓட்டத்தினை மேற்கொள்ள ஏதுவான பயிற்சி செயற்பாடுகளை எழுதுக.

