

அலகு: மெய்வல்லுனர் விளையட்டுக்கள்.

இடுதல்

- அன்றாட வாழ்வினிற்போன்றே பெரும்பாலான விளையாட்டுக்களிலும் வெவ்வேறு வேகங்களில் ஓடவேண்டியுள்ளது.
 - ஒடும் வேகத்துக்கேற்ப பாதங்கள் மடியும், நீரும், உயரும் அளவுகளில் வேறுபாடு ஏற்படும்.

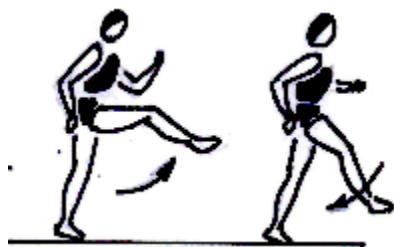
முறையான ஓட்டத்தின் போது பாதங்கள் செயற்படும் விதம்.



பாத்திர
சமாந்தாமாகத் தொடைகளை



தற்கு



தொடைகளை மேலே உயர்த்திப் பாதத்தின் அடிப்பகுதியை
எதிரே நீட்டிப் பாதத்தைப் பின்னால் எடுத்து நிலந்தோடச்
செய்தல்

முறையான நடத்தவின் போது பாதுங்கள் செயற்படும் விதம்

- இடைக்கிடை பாதமொன்றைப் பின்னால் மழுத்தவாறு நடத்தல்.
 - முன்னாலுள்ள பாதம் நிலமட்டத்துக்கு சமாந்தரமாக வரும் வரையில் இடைக்கிடை தொடையை உயர்த்தியவாறு முன்னால் நடத்தல்.
 - நடக்கும்போது முன்னாலுள்ள பாதத்தின் அடிப்பகுதியை எதிரே நீட்டிப் பின்னால் எடுத்து நிலந் தொடுதல்

പയിന്റ്‌ചി ചെയ്ന്റ്‌പാടുകൾ

நாம் எவ்வாறான சுந்தரப்பங்களில் ஓட்டத்தில் ஈடுபட வேண்டும்?

சரியான ஒட்டத்தின் போது எமது பாதுங்கள் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும்?

நடத்தலுக்கும் ஒடுதலுக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

ஒடுதல்

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
- கயிற்றித்தலுடன் கூடிய பயிற்சி
- மெதுவான ஊட்டத்துடன் கூடிய பயிற்சி

பயிற்சி செயற்பாடுகள்

சரியான ஓட்டத்தின் போது எமது கைகள் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும்?

சரியான ஓட்டத்தினை மேற்கொள்ள ஏதுவான பயிற்சி செயற்பாடுகளை எழுதுக.

