



5. சிறப்பான ஆற்றல்களினூடாக மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்களை விருத்தி செய்வோம்

➤ **பாய்தல்**

பொறுத்தமான விடையை அடைப்பிலிருந்து தெரிந்து எழுதுக

(ஒற்றைக்கால், சக்தியை, இரு கால்கலால், நீளம்பாய்தல், உயரம் பாய்தல், நிலையாக, குதியால்)

1.மற்றும்.....பாயும் போது உடற் சமநிலையை பேணுதல் வேண்டும்
2. மேலெழுதலின் போது.....பெறுதல் வேண்டும்
3. பாதங்களின்.....நிலம்படல் வேண்டும்
4. ஒரு போதும் பாதங்களை..... வைத்து நிலம்படல் கூடாது
5.மற்றும்.....பாய்தல் நிகழ்ச்சியாகும்
6. பாய்தலுக்கு பொறுத்தமான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 3ஐ குறிப்பிடுக

7. பாய்தலின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் எவை