

## அசைவுகளினூடாக வாழ்க்கையைப் பயனுள்ளதாக்குவோம்

நாம் பிறந்த நாளில் இருந்து ஏனைய விலங்குகளைப் போன்று அசைகிறோம். அந்த அசைவுகள் கவர்ச்சியானதாகவும், இலகுவானதாகவும் மற்றும் வசதியானதாகவும் இருப்பது சந்தத்திற்கு அமைவாக இருக்கும் போதாகும்.

அசைவுகளில் சந்தம் இருப்பின் அசைவுகள் திருத்தமாக இருக்கும். நரம்புத் தொகுதிக்கும் தசைத் தொகுதிக்குமிடையிலான இணைப்பாக்கத் தொழிற்பாடு எமது அசைவுகளில் சந்தத்தையும் ஒத்திசைவையும் விருத்தி செய்கின்றது. இதன் பயனாக நாம் காலையில் துயில் எழுந்ததிலிருந்து நித்திரைக்குச் செல்லும் வரை நடைபெறுகின்ற அசைவுச் செய்கைகள் எல்லாம் சரியான கொண்ணிலையில் திருத்தமாக நடைபெறும். இதனால், அசைவுக்குத் தேவையற்ற தசைகளை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் வீணான சக்தி விரயத்தைத் தடுக்கலாம். ஆதலால் உடல் இணைப்பாக்கத்தை வளர்ப்பதற்காக உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல் அவசியமாகும்.

### செயற்பாடு 3.1

மாணவர் யாவரும் குழுக்களாகப் பிரியுங்கள். அன்றாட வாழ்க்கையில் இடம் பெறும் சில அசைவுச் செயற்பாடுகளை பட்டியலிடுங்கள். அச்செயற்பாடுகளை சரியான முறையில் செய்து பாருங்கள். அவை சந்தத்திற்கமைவாகவும் ஒத்திசைவுடனும் நடைபெறும்போது அசைவுகள் கவர்ச்சிகரமானதாகவும் இலகுவானதாகவும் கம்பீரமாகவும் இருப்பதை உணருங்கள்.

கீழே காணப்படும் செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியடைவதுடன் உங்கள் சந்தம் மற்றும் ஒத்திசையுந் திறன்கள் தொடர்பாகவும் அறிந்துகொள்ளுங்கள். சந்த அசைவுகளில் ஈடுபட்டு மேம்பாடு அடையுங்கள். நீங்கள் 7 ஆம் தரத்தில் படித்த கீழ்காணும் அசைவுகளின் செயற்பாடுகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

**3.1 ஏழு பாத அசைவுகளுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டைத் தாளம் (Beat) எண்ணிக்கை 4 இற்கு ஏற்ப நிறத்தாமல் செய்தல்**

- ◆ **மார்ச் (March ) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்**
  - சரியாக நின்றல்.
  - இடது பாதத்தையும் வலது பாதத்தையும் மாறி மாறி முழங்காலில் மடித்து உயர்த்துதல். நின்ற இடத்தில் அணிநடை செய்தல்
  - தாளம் 1 இற்கு - இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வரல்.
  - தாளம் 2 இற்கு - நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வந்த இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்துதல்.
  - தாளம் 3 இற்கு - உயர்த்தப்பட்ட கைகளை மீண்டும் முழங்கையில் மடித்து நெஞ்சை நோக்கிக் கொண்டு வருதல்.
  - தாளம் 4 இற்கு - இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுதல். (வலது, இடது கால்களை மாறி, மாறி உயர்த்திக் கொண்டு கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்).
- ◆ **மார்ச் (March ) செய்வதைத் தொடர்ந்து நின்ற இடத்தில் ஜோக் (Jog) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.**
  - தாளம் (எண்ணிக்கை) 1 இற்கு - ஓர் இடத்தில் நின்றவாறு கால்களை முழங்காலில் பின்னால் மடித்தவாறு ஒரே இடத்தில் ஓடுவதுடன் இரு கைகளையும் சமாந்தரமாக வலது பக்கத்திற்கு நீட்டுதல்.
  - தாளம் 2 இற்கு - இரு கைகளையும் மேலே நீட்டுதல்.
  - தாளம் 3 இற்கு - இரு கைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இடது பக்கம் நீட்டுதல்.
  - தாளம் 4 இற்கு - கைகளைக் கீழே கொண்டு செல்லுதல்.
- ◆ **“ஜோக்” (Jog) செய்வதைத் தொடர்ந்து ஸ்கிப் தாண்டல் (Skip) பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.**
  - தாளம் 1,3 இற்கு - இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து Skip செய்து கொண்டு இடது காலை முன்னால் நீட்டுவதுடன் வலது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுதல்.
  - தாளம் 2,4 இற்கு - வலது காலை முன்னால் நீட்டுவதுடன் வலது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுதல்.
  - தாளம் 1, 4 இற்கு - மேலே கூறப்பட்டது போன்று மீண்டும் செய்தல்.
- ◆ **“ஸ்கிப் (Skip)” செய்வதைத் தொடர்ந்து நீ லிப்ட் / முழங்காலை உயர்த்துதல் (Knee Lift) பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்.**
  - தாளம் 1 இற்கு வலது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்து வதுடன், வலது கையை மேலே உயர்த்துதல்.
  - தாளம் 2 இற்கு - வலது காலை நிலத்தில் வைப்பதுடன் வலது கையை வயிற்றின்மேல் வைத்தல்.

- தாளம் 3 இற்கு - இடது காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துவதுடன், இடதுகையை மேலே உயர்த்துதல்.
- தாளம் 4 இற்கு - இடது காலை நிலத்தில் வைப்பதுடன் இடது கையை வயிற்றின் மேல் வைத்தல்.

♦ **“நீ லிப்ட்” (Knee lift) செய்வதைத் தொடர்ந்து கிக்/உதைத்தல் (Kick) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்**

- தாளம் 1 இற்கு - வலது காலை முழங்காலில் மடிக்காது, இடுப்பு மட்டத்திற்கு முன்னோக்கி உயர்த்துவதுடன், இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே கத்தரிக்கோல் போன்று குறுக்காக (X) வைத்தல்.
- தாளம் 2 இற்கு - மேலே உயர்த்தப்பட்ட காலை நிலத்தில் வைப்பதோடு, இரு கைகளையும் பக்கமாக நீட்டுதல்.
- தாளம் 3 இற்கு - இடது காலை முழங்காலில் மடிக்காது, இடுப்பு மட்டத்திற்கு முன்னோக்கி உயர்த்துவதுடன் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே கத்தரிக்கோல் போன்று குறுக்காக (X) வைத்தல்.
- தாளம் 4 இற்கு - மேலே உயர்த்தப்பட்ட காலை நிலத்தில் வைப்பதோடு, இரு கைகளையும் கீழே கொண்டு வருதல்.

♦ **“கிக்” (Kick) செய்வதைத் தொடர்ந்து லோஞ்ச்/ வாள்குத்துநிலை (Lunge) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.**

- தாளம் 1 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து, வலது காலை  $45^{\circ}$  அளவு பக்கத்திற்கு இருக்கும் வகையில் முன்னாலும் இடது காலை பின்னாலும் வைத்தல், அத்தோடு முண்டத்தை  $45^{\circ}$  அளவு வலது காலினூடாக திருப்புவதுடன், இரு கைகளையும் நிலத்திற்கு சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டி வலது காலை சிறிது முழங்காலில் மடித்தல். முழங்கால், விரல் நுனி,  $45^{\circ}$  அளவு திரும்பியிருத்தல்.
- தாளம் 2 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வருவதுடன் இரு கைகளையும் கீழே கொண்டு வருதல்.
- தாளம் 3 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து இடது காலை  $45^{\circ}$  அளவு பக்கத்திற்கு இருக்கும் வகையில் முன்னாலும், வலதுகாலைப் பின்னாலும் வைத்தல், அத்தோடு முண்டத்தை  $45^{\circ}$  அளவு இடது காலினூடாகத் திருப்புவதுடன், இரு கைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டி, இடது காலை சிறிது முழங்காலில் மடித்தல். முழங்கால், விரல் நுனி  $45^{\circ}$  அளவு திரும்பியிருத்தல்.
- தாளம் 4 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வருவதுடன் இரு கைகளையும் உடலின் பக்கமாக கீழே கொண்டு வருதல்.

◆ “லோஞ்ச்” (Lunge) செய்வதைத் தொடர்ந்து “ஜம்பிங் ஜக்” (Jumping Jack) பாத அசைவுடன் கைகளை விரிக்கும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

- தாளம் 1 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து, இரு கால்களையும் இரு பக்கங்களுக்கும் விரித்து முழங்காலை சிறிது மடித்து நிலத்தில் வைக்கும் அதே வேளை வலது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
- தாளம் 2 இற்கு - இவ்வாறு வைக்கும்போது முழங்காலும் விரல் நுனிகளும் 45° கோணத்தில் அமையும்.
- தாளம் 3 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து, இரு கால்களையும் இருபக்கங்களுக்கும் நீட்டி, முழங்காலை சிறிது மடித்து நிலத்தில் வைக்கும் அதே வேளை, இடது கையை நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக முன்னால் நீட்டுதல்.
- தாளம் 4 இற்கு - சிறிது மேலே பாய்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வருவதுடன் இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்தல்.

நீங்கள் இதுவரை படித்த இரு கைகளதும் பாதங்களினதும் அசைவுச் செயற்பாடுகளின் திறனை விருத்தி செய்ய கீழே காணப்படும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்.

### 3.2 பாத அசைவுகளுடன் பலவிதமான பாய்தல், சுழலும் அசைவுகளை ஒன்றிணைக்கும் செயற்பாடுகள்

1. மார்ச் (March) பாத அசைவு, லீப் பாய்ச்சல் (Leap Jump), ஜோக் (Jog) பாத அசைவு, வண்டிற் சில்லுக் கரணம் (Cart Wheel), நீ லிப்ட் (Knee Lift) பாத அசைவு, பூனை லீப் பாய்ச்சல் (Cat Leap jump).
2. ஸ்கிப் (Skip) பாத அசைவு, ரக் பாய்ச்சல் (Tuck Jump), கிக் (Kick) பாத அசைவு, மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலுதல் (Jump half turn), லோஞ்ச் (Lunge) பாத அசைவு, முன்கரணம் (Forward roll).
3. ஜம்பிங் ஜக் (Jumping Jack) பாத அசைவு, நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (Star jump), நீ லிப்ட் (Knee Lift) பாத அசைவு, மேலே பாய்ந்து முழுவட்டம் சுழலுதல் (Jump full turn), மார்ச் (March) பாத அசைவு, ரக் பாய்ச்சல் (Tuck Jump).
4. லோஞ்ச் (Lunge), கத்தரிப்பாய்ச்சல் (Scissor jump), ஜோக் (Jog) நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் (Star jump), மார்ச் (March) பாத அசைவு, முன்கரணம் (Forward roll)

# 1. மார்ச் பாத அசைவு, லீப் பாய்ச்சல், ஜோக் பாத அசைவு, வண்டிற் சில்லுக் கரணம், நீ லிப்ட் (முழங்காலை உயர்த்துதல்) பாத அசைவு, பூனை லீப் பாய்ச்சல்

---

## உரு 3.1

- ◆ தாளம் 1 - 8 வரை மார்ச் பாத அசைவு - இடது கால், வலது காலை மாறிமாறி முழங்காலில் மடித்து ஓரளவு உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் நின்று மார்ச் செய்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை லீப் பாய்ச்சல் - வழக்கமற்ற காலை முன்னால் வைத்து முன்னோக்கி உயரம் பாயும்போது வழக்கமான காலை முன்னோக்கி நீட்டுதல், வழக்கமற்ற காலை பின்னோக்கி நீட்டுதல், வழக்கமான கால் நிலம்படும்போது வழக்கமற்ற காலை அதன் முன்னால் வைத்து உடலின் சமநிலையைப் பேணல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 8 வரை ஜோக் பாத அசைவு - இரு கால்களையும் முழங்காலில் பின்பக்கமாக மடித்து ஒரே இடத்தில் நின்று ஓடுதல்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை வண்டில்சிற் கரணத்தை திறமையாகச் செய்தல். இங்கு வழக்கமான காலின் பக்கத்தில் கைகளை நிலத்தில் வைத்தல். ஆகாயத்தை நோக்கியுள்ள காலை வேகமாக முண்டம் குறுக்காக வருமாறு முன்னால் எடுப்பதுடன் அடுத்த கையை நிலத்தில் வைத்தல். முண்டம் குறுக்காக முன்னால் சுற்றும் போது இரண்டாவதாக நிலத்தில் வைத்த கையால் நிலத்தில் ஊன்றி சுற்றும் வேகத்தைக் குறைக்க உதவி பெறுதல். வசதியான காலை நிலத்தில் வைத்து மற்றக் காலை அதற்கு முன்னால் வைத்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 8 வரை நீ லிப்ட் (முழங்காலை உயர்த்துதல்) இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் (Skip) செய்து கொண்டு இடது காலையும், வலது காலையும் மாறிமாறி முழங்கால் மடித்து மேலே முன்னால் உயர்த்துதல்.

- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை பூனை லீப் பாய்ச்சல் - இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களிலும் நீட்டி வழக்கமற்ற காலைச் சிறிது முன்னே மடித்து அக் காலில் சக்தியைப் பிரயோகித்து உயரப் பாய்வதுடன் வழக்கமான காலை முழங்காலில் மடித்து உயரத் தூக்கி கீழே கொண்டு வருவதோடு வழக்கமற்ற காலை முழங்காலில் மடித்து மேலே உயர்த்துதல்.

## 2. ஸ்கிப் பாத அசைவு, ரக் பாய்ச்சல், கிக் (உதைத்தல்) பாத அசைவு, மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலுதல், லோஞ்ச் (சாய்தல்) பாத அசைவு, முன்கரணம்

---

### உரு 3.2

- ◆ தாளம் 1 - 8 வரை ஸ்கிப் (skip) பாத அசைவுடன் இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து ஸ்கிப் செய்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை ரக் பாய்ச்சல் - இரு கைகளையும் கீழே கொண்டு வந்து இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து இயன்றவரை மேலே பாய்ந்து இரு கைகளையும் மேலே தூக்கி வளிமண்டலத்தில் இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து மேலே நெஞ்சுப் பக்கத்திலிருந்து கொண்டு வருதல். இரு கைகளையும் நீட்டியவாறு நிலம்படல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1-8 வரை கிக் (உதைத்தல்) பாத அசைவு - skip செய்து கொண்டு இடது காலையும் வலது காலையும் முழங்காலில் மடிக்காமல் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி இடுப்பு மட்டத்திற்கு உயர்த்துதல்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை மேலே பாய்ந்து அரைவட்டம் சுழலுதல். சிறிது மேலே பாய்ந்து, இரு கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் எடுத்து முண்டத்தைச் செங்குத்தாக வைத்து அரைவட்டம் சுழலுதல். சுழற்சி முடிந்தவுடன் இரு கால்களும் நிலத்தில் படும்போது முழங்கால்களைச் சிறிதளவு மடக்கி இரு கைகளையும் இரு பக்கங்களுக்கும் நீட்டுதல்.

- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 8 வரை லோஞ்ச் (சாய்தல்) பாத அசைவு - இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து, சிறிது மேலே பாய்ந்து வலது காலை 45° அளவு பக்கத்திற்கு இருக்குமாறு முன்னாலும் இடது காலை அந்தக் கோட்டிலே பின்னாலும் நன்றாக நீட்டியிருத்தல். இங்கு வலது காலை முழங்காலில் மடித்தும் இடது காலை நன்றாக நீட்டியும் இருத்தல் வேண்டும். சிறிது மேலே பாய்ந்து ஆரம்ப இடத்திற்கு வருதல். மீண்டும் சிறிது மேலே பாய்ந்து இடது காலை 45° கோணத்தில் முன்னாலும் வலது காலை அந்தக் கோட்டிலேயே பின்னாலும் வைத்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 4 வரை முன்கரணம் திறமையாகச் செய்தல் - இங்கு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி இரு கால்களை முழங்காலில் மடக்கி உள்ளங்கையை நிலத்தில் வைத்து முழங்காலை சிறிது நீட்டி இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து தலை நிலத்தில் படாதவாறு தோள் பகுதியை நிலத்தில் வைக்கும்போது உடலை முன்னோக்கிப் புரட்டல்.

### 3. ஜம்பிங் ஜக் பாத அசைவு, நட்சத்திரப் பாய்ச்சல், நீ லிப்ட் (முழங்காலை உயர்த்துதல்) பாத அசைவு, மேலே பாய்ந்து முழுவட்டம் சுழலுதல், மார்ச் பாத அசைவு, ரக் பாய்ச்சல்.

#### உரு 3.3

- ◆ தாளம் 1 - 8 வரை ஜம்பிங் ஜக் பாத அசைவு - இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ளுதல். சிறிது உயரப் பாய்ந்து இரு கால்களையும் இரு பக்கங்களில் விரித்து நிலத்தில் வைத்தல். இப்படி வைக்கும்போது முழங்காலும் விரல் நுனியும் முன்னுக்கு 45° அளவு திரும்பியிருத்தல் வேண்டும்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1- 4 வரை நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் - இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து இயன்றளவு உயரப்பாய்ந்து வளிமண்டலத்தில் இரு கால்களையும் இரு கைகளையும் இரு பக்கமாகவும் விரித்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து 1- 8 வரை நீ லிப்ட் (முழங்காலை உயர்த்துதல்) - இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து (Skip) செய்து இடது காலையும், வலது காலையும் மாறி மாறி முழங்காலில் மடித்து முன்னால் மேலே உயர்த்துதல்.

- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் - 1 - 4 வரை மேலே பாய்ந்து அரை வட்டம் சுழலுதலுடன் இரு கைகளையும் கீழே கொணர்ந்து, முழங்காலை சிறிது மடித்து உயரப் பாயும்போது இரு கைகளையும் மார்புக்கு அருகில் கொண்டு சென்று, முண்டத்தைச் செங்குத்தாக வைத்து, அரை வட்டத்திற்குச் சுழலுதல், சுழன்று முடித்த பின் இரு கால்களையும் நிலத்தில் வைத்தல்.
  - ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 8 வரை மார்ச் பாத அசைவு - இடது காலையும் வலது காலையும் மாறி, மாறி முழங்காலில் மடித்து சிறிது உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் 'மார்ச்' செய்தல்.
  - ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை ரக் பாய்ச்சல் இங்கே இரு கைகளையும் கீழே கொணர்ந்து, இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து இயன்றளவு மேலே பாய்ந்து, இரு கைகளையும் மேலே தூக்கி, வளிமண்டலத்தில் இருகால்களையும் முழங்காலால் மடித்து, மேலே கொண்டுவந்து (நெஞ்சை நோக்கி) இரு கால்களையும் நீட்டியவாறு நிலம்படல்.
- 4. லோஞ்ச் (சாய்தல்) பாத அசைவு, கத்தரிப் பாய்ச்சல், நட்சத்திரப் பாய்ச்சல், ஜோக் பாத அசைவு, நட்சத்திரப் பாய்ச்சல், மார்ச் பாத அசைவு, முன் கரணம்.**

#### உரு 3.4

- ◆ தாளம் 1 - 8 வரை லோஞ்ச் (சாய்தல்) பாத அசைவு - இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து சிறிது மேலே பாய்ந்து வலது காலை 45° அளவு பக்கத்திற்கு இருக்குமாறு முன்னாலும் இடதுகாலை அதே கோட்டில் பின்னாலும் வைத்தல். இங்கே வலது முழங்காலைச் சிறிது மடக்கி இடது காலை நன்றாக நீட்டியிருத்தல். சிறிது உயரப் பாய்ந்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரல். மீண்டும் சிறிது உயரப் பாய்ந்து இடது காலை 45° அளவு பக்கத்திற்கு இருக்குமாறு முன்னாலும் வலது காலை அதே கோட்டில் பின்னாலும் வைத்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 4 வரை கத்தரிப்பாய்ச்சல் - இரு கைகளையும் கீழே கொணர்ந்து, வழக்கமற்ற காலை சிறிது முன்னே வைத்து, அக்காலில்



சக்தியைப் பிரயோகித்து உயரப் பாய்வதுடன் வழக்கமான காலை முழங்காலில் மடிக்காது மேலே உயர்த்தி இரு கைகளையும் மேலே விரித்து வழக்கமான காலை கீழே கொணர்ந்து வழக்கமற்ற காலையும் முன்னர் போன்று முழங்காலில் மடிக்காது மேலே உயர்த்துதல். வழக்கமான கால் நிலம்பட்டபின்பு வழக்கமற்ற காலை நிலம்படசெய்தல்.

- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1 - 8 வரை ஜொக் பாத அசைவு - இரு கால்களையும் முழங்காலில் பின்பக்கமாக மடித்து ஒரே இடத்தில் நின்று ஓடுதல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் 1- 4 வரை நட்சத்திரப் பாய்ச்சல் - இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து இயன்றளவு உயரப் பாய்ந்து இரு கால்களையும் இரு பக்கமாக விரித்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து, தாளம் - 1 - 8 வரை மார்ச் பாத அசைவு - இடது காலையும் வலது காலையும் மாறிமாறி முழங்காலில் மடித்து சிறிது உயர்த்துதல். ஒரே இடத்தில் நின்று மார்ச் செய்தல்.
- ◆ தொடர்ந்து தாளம் 1 - 4 வரை முன் கரணம் செய்தல். இங்கே இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி இரு கால்களையும் முழங்காலில் மடித்து, உள்ளங்கையை நிலத்தில் வைத்து, முழங்கால் கொஞ்சம் நீட்டும் பொழுது இரு கைகளையும் முழங்கையால் மடித்து தலை நிலத்தில் படாதவாறு தோள் பகுதியை நிலத்தில் வைக்கும்போது உடலை முன்னோக்கிப் புரட்டி, கால்களை முழங்காலில் மடித்து இதில் பாதங்களில் இருத்தல். பழைய நிலைக்கு வருதல்.

### செயற்பாடு 3.2

கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள்.

- சந்தம் என்றால் என்ன?
- பாத அசைவுகளின் 7 பெயர்களையும் வரிசைப்படுத்துங்கள்.
- பாய்தல் 4 ஐயும் பெயரிடுங்கள்.
- உங்களுக்குத் தெரிந்த சுழலுதல் முறை 3 ஐக் குறிப்பிடுங்கள்.
- சுழலுதல் ஒன்று நடைபெறும்போது பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது எது?