

**சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்**  
**மரியாதை அணிவகுப்பின் கொண்ணிலைக்கு பழகுவோம்**

அலகு-02

தரம்-08

01. அணிநடைக் குழுவில் இடம்பெறும் வீரர்களின் எண்ணிக்கை ?

1) 23

02) 24

3) 25

4) 26

02. அணிநடை மரியாதை செலுத்தும்போது “வலம்பார்” (Eyes Right) என்ற

கட்டளைக்க முன்னால் பார்த்துச் செல்லும் வீரர் யார்?

1) முன்வரிசை இடது பக்க முதல் வீரர்

2) பின்வரிசை இடது பக்க முதல் வீரர்

3) முன் வரிசை வலது பக்க முதல் வீரர்

4) பின்வரிசை வலது பக்க முதல் வீரர்

**சுருக்கமாக விடைகளைத் தருக?**

01. திரும்பல் என்றால் என்ன?

.....

.....

02. திரும்பல் வகைகள் எவை?

.....

.....

03. இடந்திரும்பல் என்றால் என்ன?

.....

.....

04. வலந்திரும்பல் என்றால் என்ன?

.....

.....

05. பின் திரும்பல் என்றால் என்ன?

.....

.....

### இடைவெளி நிரப்புக

அணிநடையில் நடத்தல்..... , .....என 2 வகைப்படும். நடத்தலானது .....என்ற கட்டளைக்கு ஆரம்பமாகும். நடத்தலின் போது ..... அங்குலம் கவட்டிடைத் தூரம் இருப்பது போதுமானது . தரி என்ற கட்டளைக்கு .....பாதம் நிலம்படும். அணிநடையானது ..... செலுத்துவதற்காகவும் மேற்கொள்ளப்படும். வலம்பார் கட்டளைக்கு தலையை .....பேர் .....பாகை தலையை வலம் திருப்புவர் ..... மட்டும் நேராக பார்த்த வண்ணம் முன்னோக்கி நகர்வார். மரியாதை அணிவகுப்பானது .....பேரைக் கொண்ட ..... வரிசைகளைக் கொண்டமைந்தது காணப்படும்.

### இணைக்குக

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| 01) வலம்பார்         | வலமாக 45 பாகை திரும்புதல் |
| 02) அரை இடந்திரும்பு | 90பாகை திரும்புதல்        |
| 03) பின்திரும்பு     | வேகமாக நடத்தல்            |
| 04) 120 கவடுகள்      | 180பாகை திரும்புதல்       |
| 05) அரை வலந்திரும்பு | இடமாக 45 பாகை திரும்புதல் |

