

**செயல்தை-09**  
**09. ஓட்ட அப்பியாசங்களைக் கற்போம்**

தரம்-08

அலகு-09

01.ஓட்ட அப்பியாசங்களின் முக்கியத்துவம் என்ன?

.....

.....

.....

.....

02.எவ் ஓட்டங்களுக்காக ஓட்ட அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுவது நன்மை பயக்கும்?

.....

.....

.....

.....

03. சரியான ஓட்ட நுட்பமுறையை சீராக்குவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

.....

.....

.....

.....

04.ஓட்டத்தில் கவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்களும் எவை?

.....

.....

.....

.....

05.இக்கட்டங்களில் நிகழும் செயற்பாடுகள், எவ் ஓட்ட அப்பியாசங்கள் மூலம் விருத்தி யாகின்றன?

.....

.....

.....

.....

06. ஓட்ட அபியாசம் Running - A எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

07. ஓட்ட அபியாசம் Running - B எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

08. ஓட்ட அபியாசம் Running - C எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படுகிறது?

.....

.....

.....

.....

.....

.....