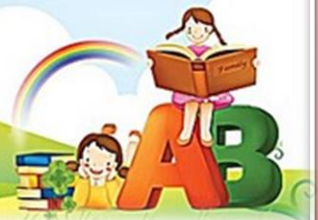
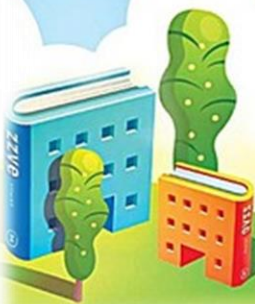


શનિવારના કસરતના દાવ



ઢો દાવ



ઉભા દાવ

કસરત : 1

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

(1) બંને હાથ આગળ સીધા, હથેલી
સામસામી જમીનને સમાંતર

(2) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી
કોણી પાછળ ખેંચી મુઠ્ઠીને છાતી
પાસે લાવો, પંજા પર ઊંચા થવું.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ

(4) સાવધાન



કસરત : 2

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

(1) બંને હાથ આગળ સીધા
જમીનને સમાંતર હથેલી
સામસામી

(2) બંને હાથ બાજુ પર સીધા લઈ
જવા, ખભાની લાઈનમાં હથેલી
જમીન તરફ

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ

(4) સાવધાન



કસરત : 3

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ આગળ સીધા, જમીનને સમાંતર, હથેલી સામસામી
- (2) બંને હાથ માથા ઉપર સીધા, પંજા ઉપર ઊંચા, હથેલી સામસામી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



કસરત : 4

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) ડાબો પગ આગળ મૂકી હાથને કોણીમાંથી વાળી તેની મુઠ્ઠીના અંગૂઠા ખભા પર અડકાવવા, મુઠ્ઠી સામી બાજુ રહે તેમ
- (2) પંજા પર ઊંચા થઈ બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેલી સામસામી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન
- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા પગે

કસરત : 5

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેનાં અંગુળો સામસામે એકબીજાને અડકે તેમ ગરદન પર પાછળ મૂકવાં
- (2) ટીંચણ સીધા રાખી કમરમાંથી આગળ ઝુકવું, માથું કોણી અને ખભા પાછળ તરફ ખેંચાયેલા રાખવા
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



કસરત : 6

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) કૂદીને પગ પહોંચા કરવા, હાથ કમર પર, અંગૂઠો પાછળ રહે તેમ
- (2) ઘડને કમરમાંથી ડાબી તરફ ફેરવો, નજર પણ તેમ ફેરવવી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) કૂદીને સાવધાન



- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણી બાજુ ફરીને

શાંતિવાર કસરતના દાવ

કસરત : 7

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) કૂદીને યગ પહોળા કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેલી જમીન તરફ ખભાને સમાન્તર રાખવી
- (2) ઘડને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવવું. ટીંચણ સીધા રાખી હાથ વડે યગના અંગૂઠાને અડવું
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) કૂદીને સાવધાન



કસરત : 8

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) ડાબો યગ આગળ મૂકીને બંને હાથ આગળ સીધા, હથેલી સામસામી જમીનને સમાંતર
- (2) ડાબા યગનો આગળ પવિત્રા બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેલી જમીન તરફ



- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન
- (5) થી (8) કાઉન્ટ જમણા યગે

કસરત : 9

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) બંને હાથ બાજુ પર સીધા, ખભાની લાઈનમાં, હથેલી જમીન તરફ
- (2) યંજા પર બેઠક લેતાં બંને હાથ માથા પર સીધા, હથેલી સામસામી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



કસરત : 10

મૂળસ્થિતિ : સાવધાન

- (1) કૂદીને યગ પહોળા કરવા, બંને હાથ બાજુ પર સીધા, હથેલી જમીન તરફ રાખવી
- (2) કૂદીને યગ ભેગા, બંને હાથ માથા પર લઈ જઈ તાલી પાડવી
- (3) કાઉન્ટ એક મુજબ
- (4) સાવધાન



SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા



આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ
વિભાગમાં વહેંચવામાં આવી છે .

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી
૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી, MDM
હાજરી, SAS ગુજરાત, ગુણોત્સવ પોર્ટલ,
જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ, GSHALA લોગીન,
આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી, શિષ્યવૃત્તિ
ઓનલાઈન હાજરી, ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી,
ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી, CPF ચેક કરો,
ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો .

અમારા શિક્ષણ સાગર
વોટ્સઅપ ગ્રુપમાં જોઈન
થાઓ.



શિક્ષણ સાગર
JOIN GROUP



વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક
આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ
ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન
નિષ્પત્તી , અધ્યયન નિષ્પત્તી આધારિત પ્રશ્નો , સંદર્ભ
સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી
મટેરિયલ્સ , તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ
અમને આપો , તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ
તે અમને કહો , મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન .

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન
પ્લે-સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.



Download
શિક્ષણ સાગર
APPLICATION