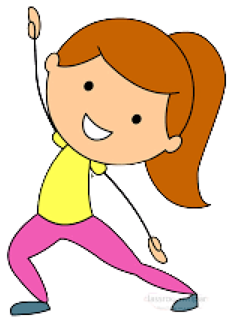
શનિવારના કસરતના દાવ

shikshansagar.com
શિક્ષણ સાગર
The King of Education



બેઠકના દાવ

બેઠકના દાવ

કસરત : 1

મૂળસ્થિતિ : પલાંઠી બેઠક, ઢીંચણ પાસે હાથ ત્રાંસા, જમીનથી હાથનો પંજો ઉપર રહે તેમ હથેળી જમીન તરફ. (હોશિયારની સ્થિતિ)

(1) બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય માથા પર લઈ જાઓ. બંને હાથની હથેળી ભેગી.

(2) હાથને કોણીમાંથી વાળી હથેળી માથાને અડકે તેમ નીચે લાવો.

(3) કાઉન્ટ એક મુજબ (4) મૂળસ્થિતિ

કસરત : 2

મૂળસ્થિતિ : ઉપર પ્રમાણે

(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના પંજા માથે અડકે તેમ રાખો. હથેળી માથા તરફ.

(2) ધડને કમરમાંથી આગળ ઝુકાવો, માથાને નીચે લઈ જાઓ.
(3) કાઉન્ટ એક પ્રમાણે (4) મૂળસ્થિતિ

શનિવાર કસરતના દાવ

કસરત : 3

મૂળસ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ

(1) બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી તેના આંગળાં સામસામે અડકે, હથેળી જમીન તરફ, કોણી ખભાની સીધાઈમાં (1), (2) અને (3) વખતે હાથને કોણીમાંથી પાછળ ખેંચતાં ત્રણ આંચકા આપો.

(4) બંને હાથને આગળની બાજુ પર ક્રૉસ કરી બને એટલા પાછળ લઈ જાઓ.

શનિવાર કસરતના દાવ

કસરત : 4

મૂળસ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ

(1) બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય ખભાને સમાંતર બાજુ હલાવવા.

(2) – (3) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(4) બંને હાથે માથા ઉપર વાળ્યા સિવાય તાળી પાડવી.

કસરત : 5

મૂળસ્થિતિ : બેઠકની સ્થિતિ (1) બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા સિવાય ખભાને સમાંતર ઉપર - નીચે હલાવવા.

(2) કાઉન્ટ એક મુજબ.

(3) બંને હાથે માથા ઉપર વાળ્યા સિવાય તાળી પાડવી.

(4) કાઉન્ટ એક મુજબ.

SHIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા

શિક્ષણ સાગર
shikshansagar.com
The King of Education

આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં 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

શિક્ષણ સાગર
shikshansagar.com
The King of Education

વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન નિષ્પતી , અધ્યયન નિષ્પતી 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