

ಅಧ್ಯಾಯ 5.LZ - Chapter 5.LZ

LZ ಕ್ರೀಡೆಗಳು - LZ Sports

LZ-9A ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷಗಳು - **SPECIALS IN PHYSICAL EXERCISE**

LZ-9J ವಿಕಲಾಂಗರ ಆಟಗಳು - **GAMES FOR PHYSICALLY CHALLENGED**

LZ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ - **Sports and Physical Exercise**

[1P] ಉಪವರ್ಗಾಂಶಗಳ ಅನುಸೂಚಿ - **Schedule of [1P] Isolates**

a	ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	- Physical Exercise
b	ನಡಿಗೆ	- Walking
c	ಅಂಗಸಾಧನೆಗಳು	- Gymnastics
d	ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮ	- Yoga Exercise
e	ಆಕ್ರೋಬ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್	- Acrobatics
f	ಎರೋಬಿಕ್ಸ್	- Aerobics
g	ಟ್ರೇಪೀಸ್	- Trapeze
j	ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ತಂತಿ ಮೇಲಿನ ನಡಿಗೆ	- Rope and Wire Walking
m	ಕ್ರೀಡಾಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಕ್ರೀಡೆಗಳು	- Athletics and Field Sports
n	ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ	- Weight Lifting
p	ನೆಗೆತ	- Jumping
q	ಮೋಟಾರು ಚಾಲನೆ	- Driving Motor Vehicles
r	ಓಟ	- Running
s	ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್	- Cycling
t	ಕುಸ್ತಿ	- Wrestling
u	ಮುಷ್ಟಿ ಕಾಳಗ	- Boxing
v	ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಹಿಮದಲ್ಲಿನ ಆಟಗಳು	- Ice and Snow Games
v1	ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್	- Skating
v2	ಸ್ಕೀ ನೆಗೆತ	- Ski-Jumping
w	ಜಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	- Water Sports
w1	ಈಜುವಿಕೆ	- Swimming
w2	ಕಡಲೆ ಸವಾರಿ	- Surf-riding
w4	ಜಲ ಪೋಲೋ	- Water Polo
w5	ದೋಣಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ	- Boat Race
01	ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳು	- Indoor Games
011	ಮಾನಸಿಕ ಆಟ	- Mental Games
012	ಕುಶಲ ಕ್ರೀಡೆಗಳು	- Games of Skill
013	ಚೆಸ್	- Chess
014	ಬಿಲಿಯರ್ಡ್ಸ್	- Billiards