

# अपनी जगह पर मार्चिंग करते समय चलने के पांच तरीके

हर एक गतिविधि को 30 सेकंड तक दोहराएं

मार्चिंग करते समय आगे की ओर मुक्का मारें।



1. एक बार में एक हाथ से आगे की ओर मुक्का मारें और मार्चिंग करना शुरू करें।

वाइड फ्रीट मार्चिंग



1. अपने पैरों को कंधे जितना फैला कर खड़े हो जाएं।
2. जितना हो सके घुटने को ऊपर की तरफ ले जाते हुए मार्चिंग करना शुरू करें।

हाई नी मार्चिंग और पंचिंग



1. अपने पैरों को कंधे जितना फैला कर खड़े हो जाएं।
2. अपने घुटनों को जितना हो सके ऊपर की तरफ उठाते हुए मार्चिंग करना शुरू करें और एक बार में एक हाथ से आगे की तरफ मुक्का मारें।

मार्चिंग करते समय ऊपर की ओर मुक्का मारें



1. ऊपर की तरफ मुक्का मारें और उसी समय अपनी जगह पर मार्चिंग करना शुरू करें।

मार्चिंग के दौरान अपरकट



1. अपने बाएं हाथ को दाईं ओर घुमाएं, और ऊपर की तरफ मुक्का मारें और उसी समय अपनी जगह पर मार्चिंग करना शुरू करें।
2. इसे दाहिने हाथ के साथ फिर से करें।