

క్రింది పది ఆసనాలు ప్రదర్శించాలి. ప్రతి ఆసనం పది సెకన్లు నిలిపి ఉంచాలి.

Ten Asanas should be performed. Each Asana should be retained for 10 Seconds.

సబ్ జూనియర్స్ Sub Juniors

1. పద్మాసనం --- Padmasana
2. గోముఖాసనం ---- Gomukhasana
3. వక్రాసనం --- Vakrasana
4. ఉత్తాన పాదాసనం --- Uttana Padasana
5. నౌకాసనం ---- Noukasana
6. పశ్చిమోత్తాసనం ---- Paschimottasana
7. సర్వాంగాసనం ---- Sarvangasana
8. హాలాసనం ---- Halasana
9. చక్రాసనం ---- Chakrasana
10. మత్స్యాసనం --- Matsyasana

జూనియర్స్ -- Juniors

1. పశ్చిమోత్తాసనం --- Paschimottasana
2. సర్వాంగాసనం -- Sarvangasana
3. హాలాసనం -- Halasana
4. చక్రాసనం --- Chakrasana
5. మత్స్యాసనం --- Matsyasana
6. బద్ధ పద్మాసనం ---- Badda padmasana
7. శలభాసనం ---- Salabhasana (రెండు కాళ్ళూ)
8. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం ---- Artha matsyendrasana
9. ఏక పాద రాజ కపోతాసనం ---- Eka pada raja kapothisana
10. ధనురాసనం --- Dhanurasana

సీనియర్స్ Seniors

1. చక్రాసనం ---- Chakrasana
2. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం ---- Artha matsyendrasana
3. ఏక పాద రాజ కపోతాసనం ---- Eka pada raja kapothisana
4. ధనురాసనం ---- Dhanurasana
5. చలిత చక్రాసనం ----- Chalitha chaakrasana
6. మయూరాసనం ---- Mayurasana
7. నటరాజాసనం ---- Natarajasana
8. టిట్టిభ ఆసనం --- Tittibhasana
9. భూనమనాసనం (ఉపవిష్ట కోణాసనం) --- Bhunamanasana(Upavishta konasana)
10. పూర్ణ భుజంగాసనం ---- Poorna bhujangasana