

உடற்கல்வி ஆண்டு 2 படபடவென உதைத்து நீந்துவோம்

படபடவென உதைத்து நீந்தும் முறையைத் தேர்ந்தெடுக்க



மிதவையுடன் சுயமாக
உதைத்து நீந்து

மிதவையைப் பிடித்துக்
கொண்டு படபடவென உதை

மிதவையின்றி உதைத்து
நீந்து

கரையைப் பிடித்துக்
கொண்டு காலைத் தூக்கு