பிரஸ்ட் ஸ்ட்ரோக் மற்றும் பிரீ ஸ்டைல்

தலை நீர்மட்டத்திற்கு மேல் இருக்கும் போது மூச்சை இழுக்கவும்





தலை நீர்மட்டத்தினுள்ளே போகும் போது மூச்சை விடவும்

கையை முன்னால் நீட்டி முகத்தை எதிர்புறமாகத் திருப்பி மூச்சிழுக்கவும்

LIVEWORKSHEETS