

நீச்சல் பழகுவோம் வாரீர்

 1	 2	 3
 6	 5	 4
 7	 8	i தெரிந்துகொள்க 'போபிங்' (Bobbing) செய்வதற்குமுன், மாணவர்கள் வாய்வழியாக மூச்சிழுத்துப் பழக வேண்டும்.

நீரில் இறங்குதல்	நிற்றல்	நடத்தல்
மூச்சிழுத்தல்	காலை மடக்குதல்	எழும்புதல்
வாய் வழியாக மூச்சு விடுதல்	மூழ்கி எழும்புதல்	