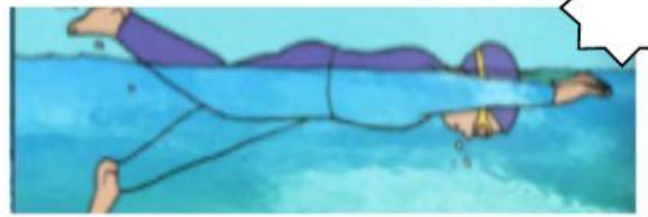
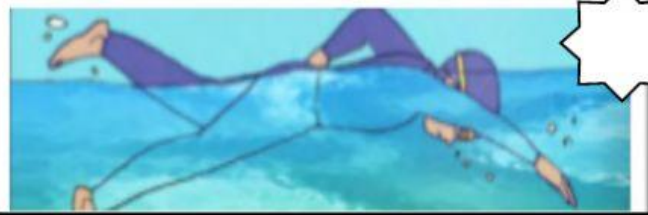


சரியாக இணைக்கவும்

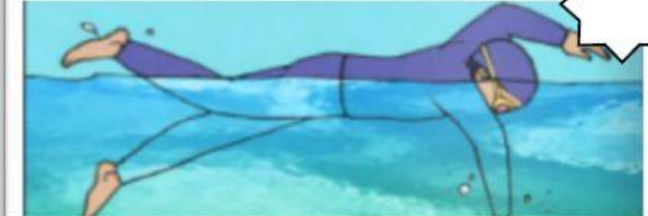












தலை நீருக்குள் இருக்கும் நிலையில் இரு
கைகளையும் முன்னால் நீட்டவும்

அடுத்த கையை நீட்டும் நேரத்தில் தலையைத்
திருப்பி மூச்சை இழுக்கவும்

கையை மடக்கி, முட்டியை உயர்த்துகையில்
நீரினுள் மூச்சை விடவும்

நீந்திக் கொண்டே நீரினுள் மூச்சை விடவும்

தொடர்ந்து நீந்தவும்

நீட்டிய கையை உடலருகே இழுத்து, அடுத்த
கையை முன்னால் நீட்டவும்

1

2

3

4

5

6