A. Padankan.

1.

menolak dinding sambil melentik

2.

membongkok ke depan

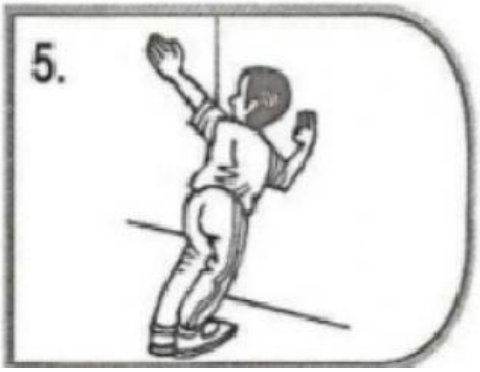
3.

melentik ke belakang

4.

merendahkan diri ke sisi

5.



melentik sokongan dua lutut