

①



親指は(外)側、足裏は(上)向きで。
かかとを(背中)につけるように引きつけて、
(土ふまず)で水をとらえる。

②



かかとか(むせ)より外側を通るように力強く
ける。

③



両足で水をはさみこむ。

④



(親指)を合わせ、体を一直線にする。

両腕、両足の動作は(左右)対称に。
同じ高さで、同時に行う。