حد الذراعين ممسكه بالكره والذراع الاخري تقوم بعمليه الضغط والسند على الماء بحيث انها تحفظ الاتزان او الجذع يكون في الوضع العمودي علي الماء. يتم مرجحه الذراعين من مفصل الكتف اماما وخلفا

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي