

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