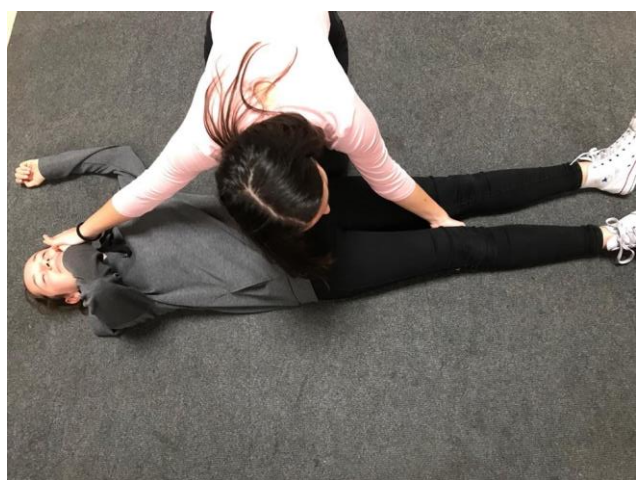




Térdeljünk a bajbajutott mellé, csipőjével egyvonalba, majd a hozzánk közelebb lévő karját derékszögben helyezzük a feje mellé.



A távolabbi karját helyezzük kifordított tenyérrel az arcára.



A hozzánk távolabbi lábát térdnél hajlítsuk be, és közben ne engedjük el az arcán lévő kezét.



Majd lábát megbillentve fordítsuk magunk felé.



Fejét hajtsuk hátra, hogy a légutait szabaddá tegyük, hogy a nyál kifolyjon.



Tegyük derékszögbe a lábát a közelebbi lábát. Majd ellenőrizzük a légzését.