

7 MEA SA'O mo le fa'atinoina o le tui puipui

1

SA'O le tagata

Siaki le matua, fa'amāonia le tagata ma ia mauaina le maliega (faatumu se pepa o le maliega pe a manaomia)

2

SA'O le Tui puipui ma le vai sui

Siaki le igoa o le tui puipui, le igoa o le vai sui, ma le aso e uma ai le aogā ma le taimi

3

SA'O Le taimi

Sa'o le matua, le taimi e vā a'i, ma fa'aaoga ae e le'i uma le aogā o le tui puipui ma le vai sui

4

SA'O Le malosi o le tui

Siaki le nila po'o sa'o le malosi o le vai tui ma o lo'o talafeagai mo le matua o le tagata

5

SA'O Le āla, le umi o le nila ma le auala e te fa'atinoina ai

Sa'o le āla o lo'o e faia ai le tui, fa'ata'ita'iga, o lo'o tui i le maso. Sa'o le umi o le nila mo le loloto e tatau ona o'o iai le tui. Sa'o le auala e fa'atinoina ai fa'ata'ita'iga, 90° le vā

6

SA'O le mea e fai ai le tui

Sa'o le mea e fai ai le tui, fa'ata'ita'iga, maso o le deltoid mo tui o tagata matutua

7

SA'O Pepa

Sa'o le fa'amauina o fa'amaumauga, fa'ata'ita'iga, tui puipui, vai sui, vaega, aso e lē toe aogā ai, aso ma le taimi na faia ai le tui, le telē o le tui, le ala ma fa'amaumauga o le maliega

IA FA'AMAUTINOA UA MAUA LE MALIEGA INA UA UMA ONA FA'AMATALAINA I LE TAGATA MA UA UMA ONA AVATU LE FAUTUAGA I LE TAIMI E UMA AI ONA FAI LE TUI PUIPUIA