

Rātu 31 o Hereturikoka

Paraoa pokepoke karakara

Ngā kai i roto me ngā inenga

- E rua ngā kapu (paraoa) (pu ohu)
Paraoa Puhuru
- Kia tahi te kapu tote
- E rua ngā kapu wai
- E toru ngā pune iti o te paraoa

Konurehu

- E rua ngā pune nui o te hinu wai
- He wai tae karakara pai ki a koe

Ngā tohutohu

1. Rawa te tote me te wai me te paraoa puhuru ki roto i te kohua
2. Ringihia te hinu me te paraoa konurehu ki roto i te kohua
3. Tunua i runga i te to a kororihia kia maro
4. Tatari kia mahana
5. Tapiri te wai tae