



UNIT 4: AYUH BERENANG

KSSRPK PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

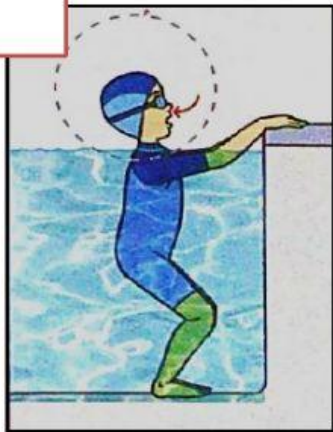
Tarikh: _____

Hari : _____



Teknik Bobbing

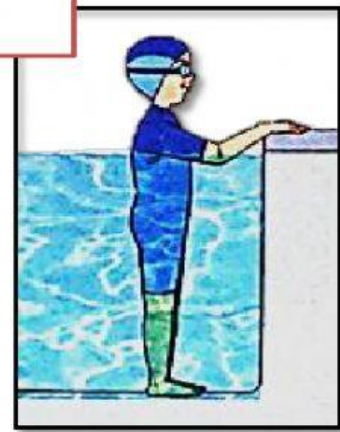
Nomborkan teknik pernafasan (bobbing) mengikut turutan dengan betul.



Tarik nafas.



Rendahkan badan dan tundukkan muka.



Masuk ke dalam kolam. Berdiri dan sedia.



Tenggelam- Hembus nafas melalui mulut dan hidung.



Tenggelam- Hembus nafas melalui mulut dan hidung.



Timbul-Menarik nafas setiap kali timbul.