

TAJUK: TEKNIK APUNGAN LENTANG

PADANKAN JAWAPAN YANG BETUL



ANGKAT KAKI PERLAHAN-LAHAN
DAN LURUSKAN BADAN



TANGAN DIDEPAKAN KE ATAS
PARAS KEPALA DAN TAPAK
TANGAN DIHALAKAN KE ATAS



TOLAK PERUT KE DADA



BERDIRI DAN TENANGKAN DIRI



BARINGKAN KEPALA KE DALAM
AIR



KAMU BERJAYA LAKUKAN
APUNGAN LENTANG



PASTIKAN TELINGA TERENDAM
DI DALAM AIR DAN DAGU
DIANGKAT. MUKA MENGHADAP
KE ATAS