

JEJAK TERAPUNG (HALAMAN 54-55)

Tujuan Water Treading?

Teknik :

1.

-guna pergerakan tangan sahaja

-kuakkan tangan dengan pantas dan kekal bertenang

2.

Menguak kedua-dua kaki anda ke kiri dan kanan tanpa henti dengan laju untuk memastikan anda terapung

3.

-putarkan kedua-dua belah kaki bagaikan anda mengayuh basikal

- Anda akan tenggelam apabila berhenti mengayuh kaki.