

SELAMDANKAWAL

Padankan cara mengawal pernafasan di bawah permukaan air mengikut turutan yang betul.

Berdiri semula dan tarik nafas.

Berdiri di dalam kolam.
Tarik nafas.

Rendahkan badan sehingga kepala berada di dalam air.
Tahan nafas beberapa saat.
Hembus nafas perlahan-lahan..

