



Langkah 1:  
Berdiri dan tenangkan diri.



Langkah 2:  
Baringkan kepala ke dalam air.



Langkah 3:  
Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.



Langkah 4:  
Pastikan telinga terendam di dalam air dan dagu diangkat. Muka menghadap ke atas.

Simpan peralatan di tempat yang selamat selepas melakukan aktiviti.



Langkah 5:  
Tangan didepakan ke atas paras kepala dan tapak tangan dihalakkan ke atas.



Langkah 6:  
Tolak perut dan dada ke atas.



Langkah 7:  
Kamu berjaya lakukan opungan perut!