

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