

BAKAT TERPENDAM

1) NOMBORKAN CARA BERENANG AKSI KUAK RANGKAK DENGAN ALAT BANTUAN PADA GAMBAR YANG DIBERI MENGIKUT SUSUNAN YANG BETUL.



Kuakkan tangan secara selang-seli. Lakukan tendangan keribas.



Kuak tangan. Tegakkan kembali kepala. Hembus nafas.



Ambil nafas ketika muka ditolehkan ke sisi.



Tiarap dan apungkan badan. Jangkau tangan ke hadapan.



2) KITA BOLEH MELAKUKAN AKSI KUAK RANGKAK DENGAN MENGGUNAKAN SOKONGAN

