

Nama:

Tarikh:

Arahan guru: Suaikan langkah teknik pernafasan asas mengikut turutan yang betul.

Tahan nafas dalam kiraan 4. Kemudian, hembuskan.	Tarik nafas dalam-dalam dengan mengisi udara di bahagian perut.	Berdiri tegak dalam keadaan yang selesa.
		

1

3

2

2.1.1 Melakukan latihan pernafasan asas dengan pelbagai teknik