

TEKNIK APUNGAN LENTANG

Padankan.



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
Muka menghadap ke atas.



Erin@Azrina