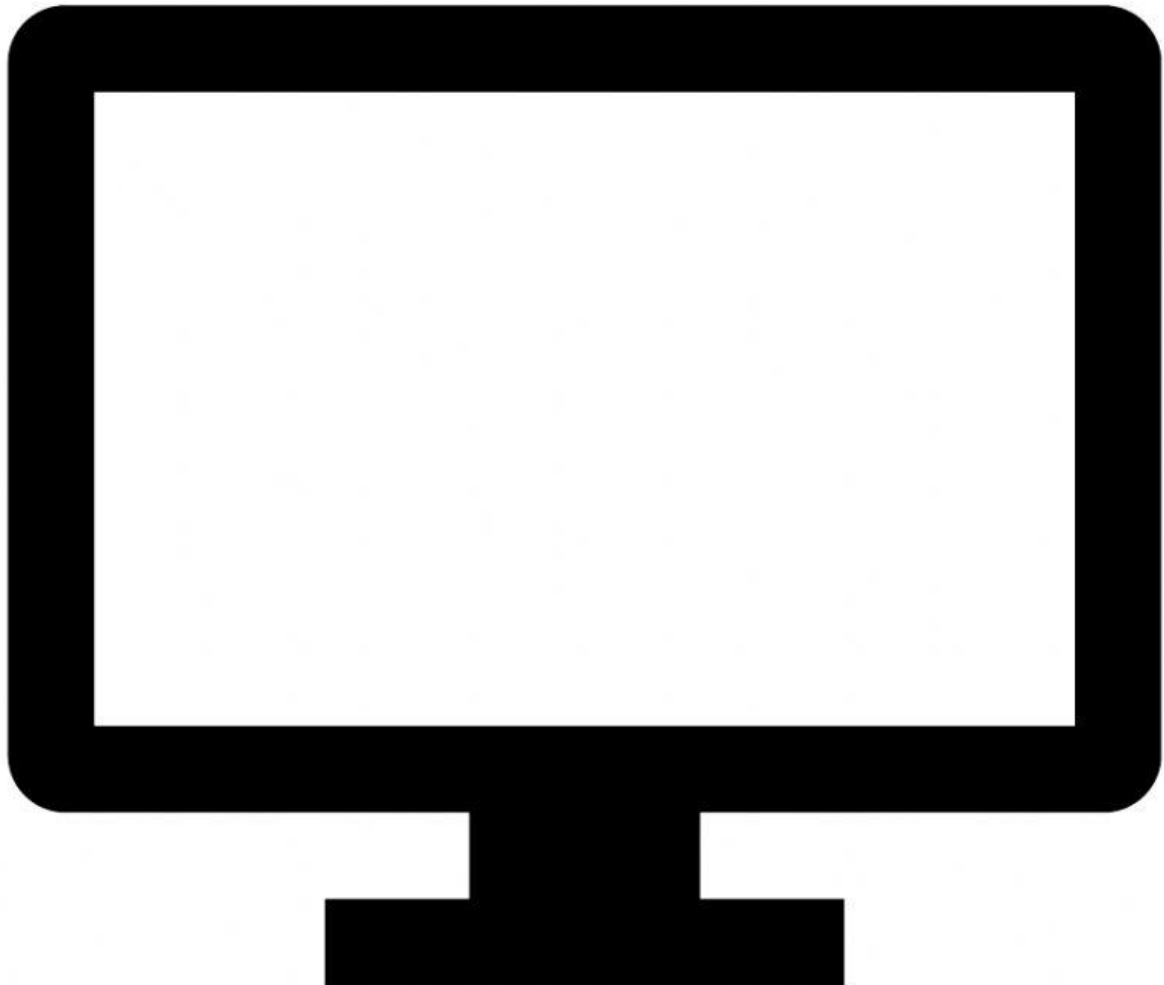


Nama : _____

Tarikh : _____



Susun gambar di bawah mengikut langkah-langkah teknik apungan tiarap yang betul.



Langkah 1: Tarik nafas sebelum memasukkan kepala ke dalam air.	
Langkah 2: Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.	
Langkah 3: Depangkan tangan dan buka kaki.	
Langkah 4: Kawal pernafasan, Mengapung dan mata memandang ke bawah.	
Langkah 5: Bengkokkan lutut dan turunkan kedua-dua belah kaki.	
Langkah 6: Tapak kaki mencecah lantai dan berdiri tegak.	

