

S.P.: 1.12.2,1.13.1,2.12.2, 2.13.1,5.3.3

JEJAK TERAPUNG

Isikan tempat kosong cara melakukan teknik menjejak air (*water treading*) dengan lakuan betul tanpa bantuan.

A. Teknik kayuhan basikal



1. Apung dalam keadaan _____
2. Gerakkan kaki berselang _____
secara berterusan.
3. Menguak ke sisi secara berterusan _____
4. Pastikan _____
sentiasa berada di atas permukaan air.

B. Teknik (egg beater kick)



1. _____ dalam keadaan berdiri.
2. _____ secara berulang-ulang dan berterusan.
3. Kedua – dua tangan _____ secara berterusan.
4. Pastikan kepala sentiasa berada di atas _____.

JUARA KUAK

Lihat gambar. Pilih jawapan yang betul.

