Suaikan langkah melakukan teknik apungan lentang dengan cara yang betul.

1. Berdiri dan tenangkan diri	
2. Baringkan kepala ke dalam air.	
3. Angkat kaki perlahan-lahan dan luruskan badan.	
4. Pastikan telinga terendam di dalam air dan dagu diangkat. Muka menghadap ke atas.	
5. Tangan didepakan ke atas paras kepala dan tapak tangan di hala ke atas.	
6. Tolak dada dan perut ke atas.	
7. Kamu berjaya lakukan apungan lentang.	

LIVEWORKSHEETS