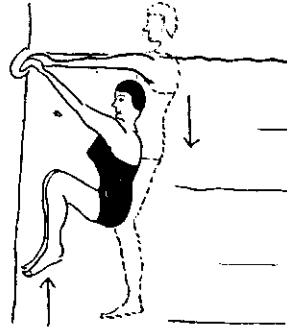
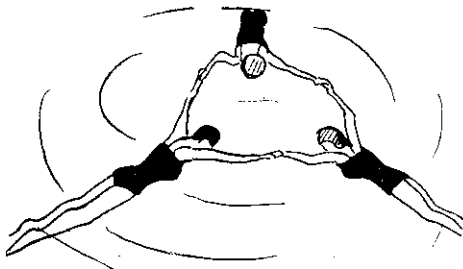




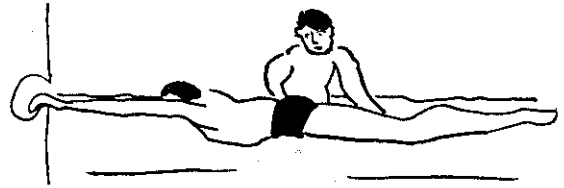
(甲) 浮起站立——手握池壁扶手，先蹲入水中，再將雙腿慢慢提起，稍停，腳下伸直站起。



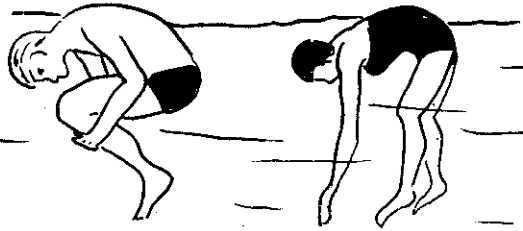
(乙) 同伴互相牽手，俯伏水中，自行浮起。



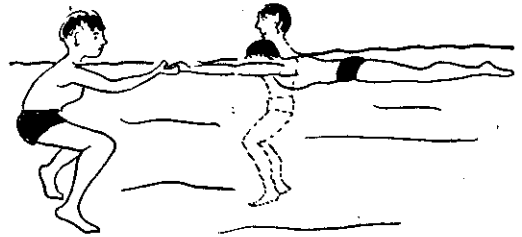
(丙) 起浮身俯，手扶壁池握手(助協伴同由可時習練初)。



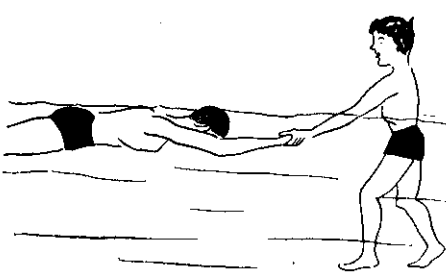
(丁) 在池中水弓身起浮。然後練習身抱膝，同時呼吸。



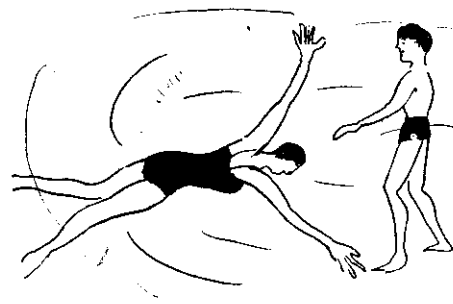
(戊) 起浮行自，手扶壁池握(助協伴同由可時習練初)。



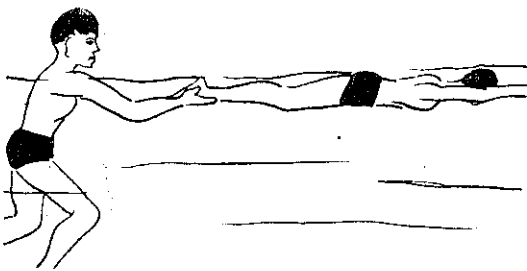
(己) 浮起後，由同伴握手施行。



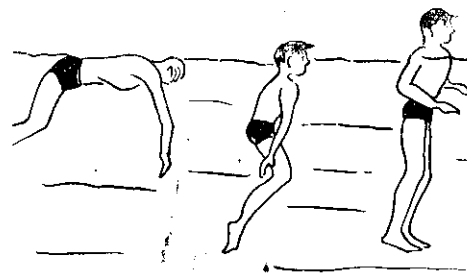
(庚) 在水中自由浮起，同伴在旁監視。



(辛) 後起浮，由同伴握手施行。



(壬) 浮起後，稍停，由腹收腿，臂向後划，腳向下伸直站起。



(癸) 起先面向池壁或同伴，相距約三—四公尺，踏池底浮起前漂。觸及池壁或同伴之手時，即行站起。



然後背向池壁，臂前伸，手相並，上體前俯，將足提起，足掌貼池壁上，用力伸腿，漂浮前進。待速度消失，即行站起。最後蹬池底，漂浮前進，速度消失後站起。