

### Flutter (Tendangan Kepakan)

Tendangan flutter adalah teknik berenang yang sederhana namun efektif di mana kaki mengeksekusi jenis gerakan mencambuk naik turun. Teknik ini merupakan dasar gerakan kaki gaya bebas dan gaya punggung. Secara anatomis gerakan ini sangat alami karena kita selalu lakukan tiap hari saat berjalan. Anak harus belajar untuk melakukan teknik ini terlebih dahulu sebelum gerakan kaki lainnya. Dalam posisi telentang dan dalam posisi teungkup kemudian dapat menggunakan tendangan flutter untuk menginjak air dan untuk mendayung.



### Starfish Float (Back Float atau Front Float)

Float ini adalah salah satu teknik dasar berenang di mana anak mengapung dipunggung atau diperut dengan tangan dan kaki terentang, dagu diangkat dengan pandangan mata ke atas, perut dorong keatas. Semua otot tubuh dalam kondisi rilek atau tidak tegang khususnya bagian leher, bahu dan sepanjang tulang belakang. Teknik ini dikembangkan menjadi salah satu teknik penyelamatan yang populer yaitu UITEMATE yang dikembangkan oleh seorang Profesor Jepang.



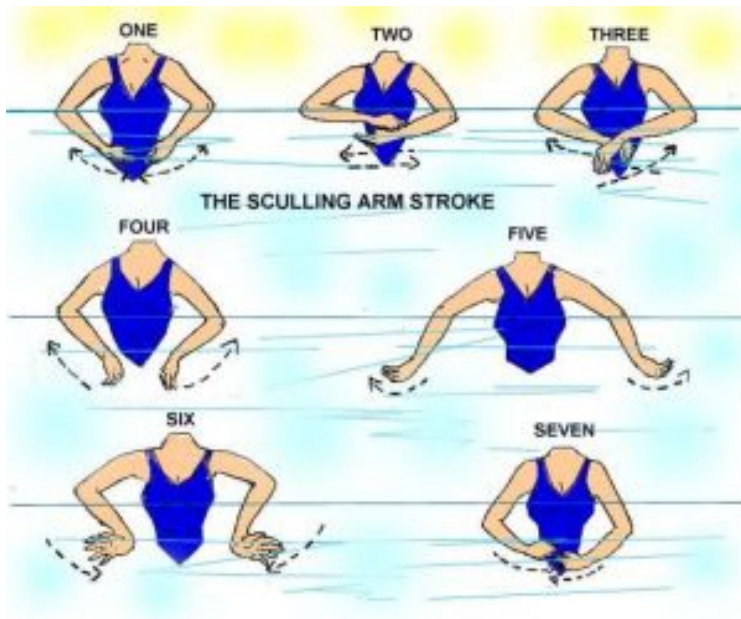
### Breaststroke kick (Tendangan Kaki Gaya Dada).

Sebagai seorang pemula, penting juga untuk mengetahui tendangan kaki gaya dada, meskipun lebih sulit dipelajari daripada tendangan flutter. Pemula dapat menggunakan tendangan dada untuk menapak air dan berenang dengan gaya punggung dasar. Tentunya tendangan dada juga digunakan saat berenang gaya dadayang.



### Sculling Water (Menyiduk-nyiduk Air)

Sculling air adalah teknik renang dasar lainnya. Pada dasarnya kita mengapung dalam posisi tegak dengan kepala di atas air dan dengan tangan diperpanjang ke samping pada tingkat bahu. Dengan menggunakan gerakan cepat menyapu tangan dan lengan di permukaan air untuk tetap mengapung. Teknik ini paling baik digunakan dalam kombinasi dengan gerakan menendang kaki.



### Treading Water (Injak-injak Air).

Menginjak air memungkinkan kita untuk tetap mengapung di tempat yang sama sambil menjaga kepala kita tetap di atas permukaan air dengan tubuh dalam posisi tegak. Ini adalah teknik yang sangat berguna ketika kita harus menyesuaikan diri di air atau mengamati sesuatu yang terjadi di sekitar kita baik di darat atau di air.

Mempelajari cara menapak/injak air mudah sekali asal kita sudah tahu cara menendang di air dan cara mengayuh air artinya kombinasi gerakan kaki dan lengan dalam posisi badan vertical dan bergerak di tempat. Menginjak air hanyalah masalah kemampuan untuk menggabungkan kedua teknik berenang yang sudah dikuasai.



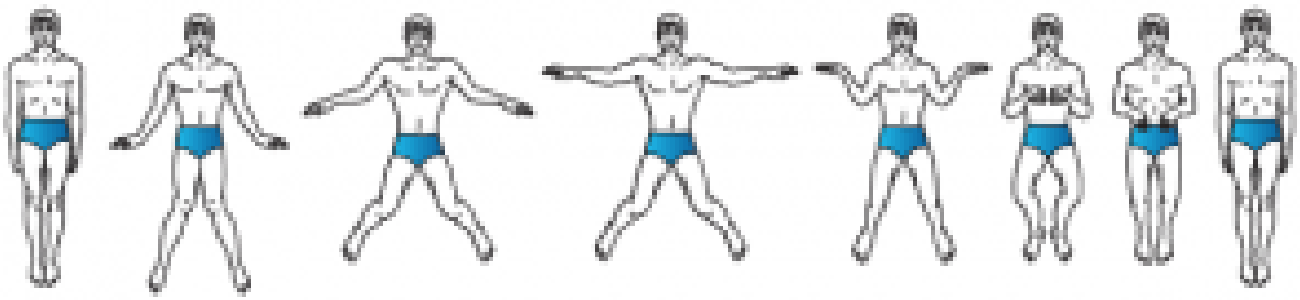
### Dog Paddle (Gaya Dogy)

Renang gaya dogy adalah teknik renang dasar lainnya. Pada dasarnya anak mengapung di air dalam posisi yang lebih atau kurang horizontal (diagonal) dan menjaga kepala anak tetap di atas permukaan air dan melihat ke depan. Gunakan tendangan flutter dan dayung lengan maju mundur bergantian ke depan dan ke bawah dengan lengan. Dari atas gerakan terlihat sangat mirip dengan dogy saat berenang.



### Elementary Backstroke (Gaya Punggung Dasar).

Dasar gaya punggung adalah stroke dasar berenang yang dapat kita pelajari dengan cepat setelah anak dapat mengapung di punggung. Gaya punggung dasar ini menggunakan tendangan gaya dada terbalik dan gerakan-gerakan sinkron sederhana dari lengan secara bersama-sama mendorong air dari posisi bahu ke arah posisi pinggang sehingga didapatkan dorongan untuk maju (propulsion). Gaya ini sering di gunakan untuk teknik penyelamatan orang yang tenggelam.



Bilisfit.