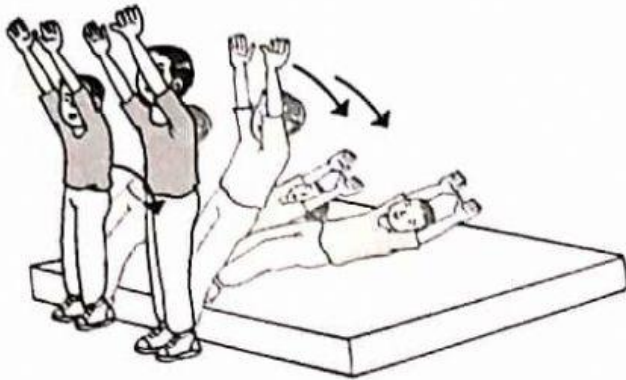


1.

Ansurs Maju 1

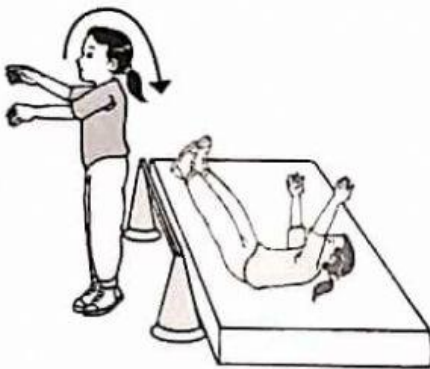


Arahan:

1. Murid berdiri _____ tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dan _____ dengan bahagian belakang badan.

2.

Ansurs Maju 2

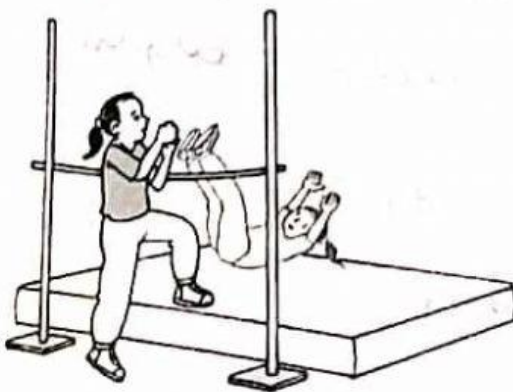


Arahan:

1. Sediakan _____ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan. Kawal kaki ketika melepasi halangan.
3. Naikkan ketinggian _____.
4. Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

3.

Ansurs Maju 3



Arahan:

1. Lari tiga langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki _____.
3. Kawal pergerakan _____ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.