

Nama :
Kelas :

Padankan langkah-langkah melakukan guling depan posisi *straddle* dengan betul. **TP 5**

Dagu dirapatkan ke dada dan bawa punggung ke hadapan, bahagian belakang bahu menyentuh tilam.

Berdiri dengan kaki dibuka, tangan diangkat seluas bahu ke atas.

Bongkokkan badan perlahan-lahan ke hadapan.

Letakkan kedua-dua belah tangan di atas tilam, tolak kaki ke hadapan.

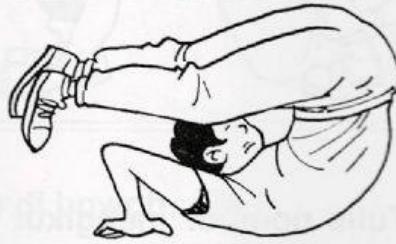
Mendarat dengan kaki dibuka dan jari menuju ke hadapan.

Gulingkan badan.

1.



4.



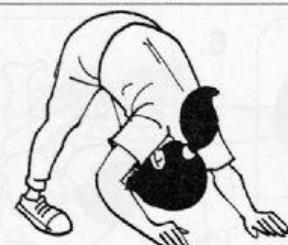
2.



5.



3.



6.

