

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.

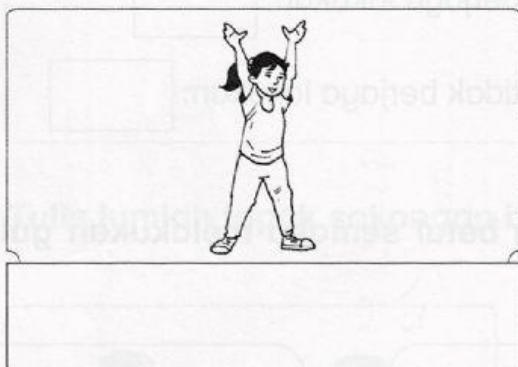
Bongkokkan badan perlahan-lahan ke hadapan.

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

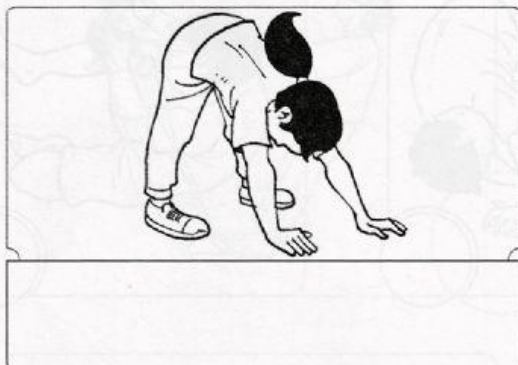
Mendarat dengan kaki dibuka dan jari menuju ke hadapan.

Gulingkan badan.

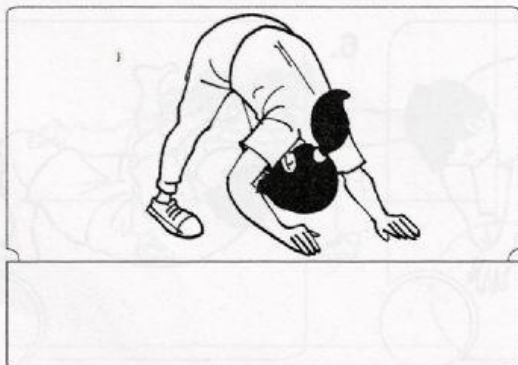
1.



2.



3.



4.



5.



6.

