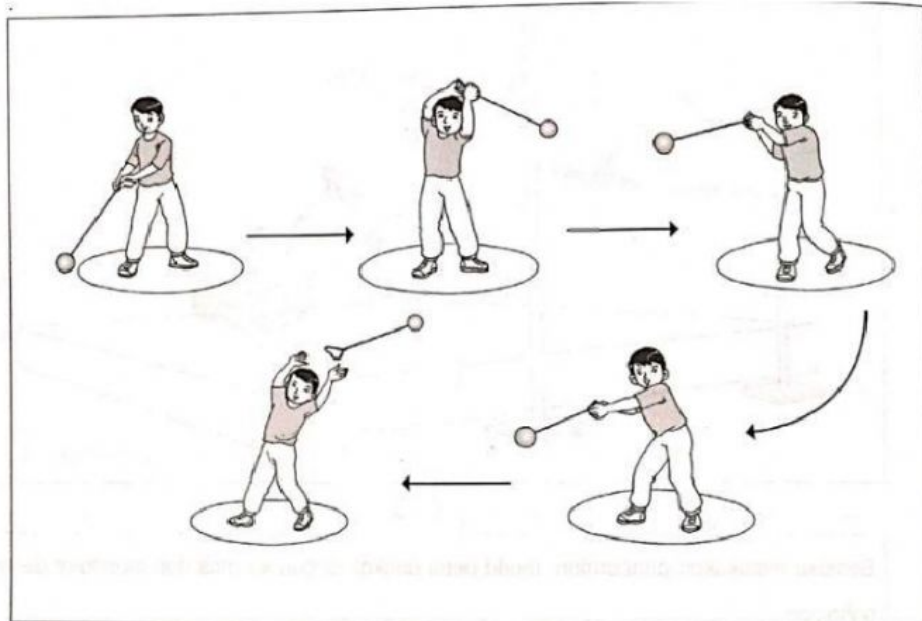


NAMA : _____

KELAS : _____

JOHAN BALINGAN : Teknik Melempar Objek Bulat yang Bertali



Teknik Melempar Objek Bulat yang Bertali



1. Bahagikan murid kepada _____ kecil.
2. Setiap kumpulan dibimbing oleh _____ dan diberi satu objek bertali berbentuk sfera.
3. Murid perlu berdiri tegak dan buka kaki seluas bahu, bawa tukul besi ke hadapan dan putar ke belakang, kemudian pusingkan terus tukul besi dengan _____ pinggul.
4. Seterusnya, murid perlu rendahkan badan dan tambah kuasa ayunan, kemudian lepaskan tukul besi ikut lajak _____ tanpa melepasi sektor balingan.
5. Tandakan tempat jatuhnya objek _____.
6. Pembaling yang membaling paling jauh ialah _____.
7. Gantikan objek sfera dengan objek sfera _____.

(14 markah)