

NAMA : _____ KELAS: _____

SIAP SIAGA

Padankan senaman regangan yang betul.

rotasi pinggul

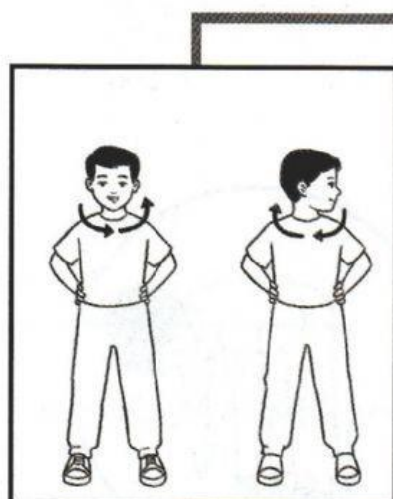
rotasi bahu

rotasi separa leher

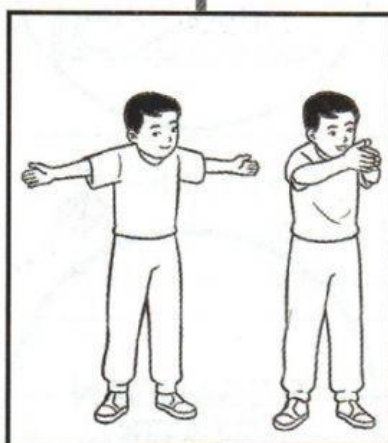
membongkok dan berdiri

mendepa dan
merapatkan tangan

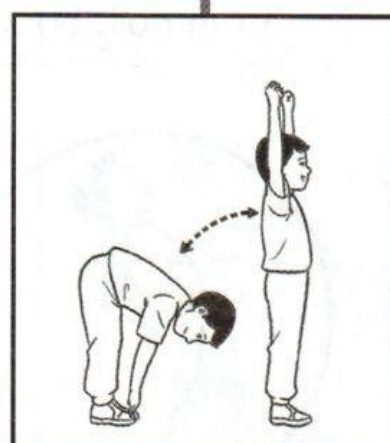
SENAMAN REGANGAN



1.



2.



3.



4.



5.