

# (C) ASAS BALINGAN

Nama: \_\_\_\_\_

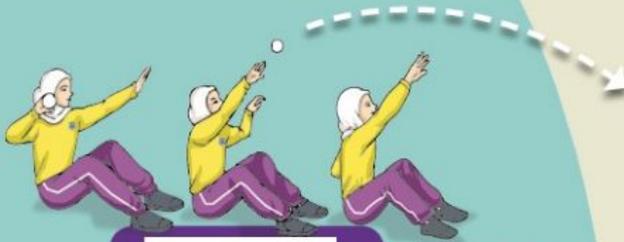
## Sasar Sampai Dapat

Lengkapkan dengan jawapan yang betul di tempat kosong

Semua jawapan menggunakan HURUF BESAR

Nadiah dan rakan-rakan sedang mempelajari kemahiran asas balingan, iaitu melontar, melempar, membaling dan merejam objek pada posisi duduk, melutut, berdiri dan berdiri dengan rotasi pinggul. Ketinggian sudut pelepasan objek dan rotasi pinggul menghasilkan jarak lontaran yang lebih jauh.

### STESEN 1



Sokong bola menggunakan

\_\_\_\_\_ Tangan yang tidak membaling didepankan untuk keseimbangan.



Apakah sukan olahraga yang merujuk daripada pernyataan di atas?

*jawapan guna huruf besar*



5 10 15 20 25 30



Ekstensikan tangan semasa melepaskan objek untuk mendapatkan

