



KERIBAS BERTENAGA

UNIT 7

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

Arahan: Leretkan jawapan pada kotak yang betul mengikut kemahiran tendangan keribas posisi meniarap dan posisi terlentang.

atas	dalam	pangkal paha	telentang
atas dada	hadapan	sendi pinggul	meniarap



Tendangan Keribas Posisi Meniarap



Tendangan Keribas Posisi Telentang

Keadaan muka berada di air	<input type="text"/>	Keadaan muka berada di permukaan air	<input type="text"/>
Posisi badan dan mata pandang ke bawah	<input type="text"/>	Posisi badan dan pandang ke atas	<input type="text"/>
Posisi papan keribas di	<input type="text"/>	Posisi papan keribas di	<input type="text"/>
Tendangan keribas bermula dari	<input type="text"/>	Gunakan untuk melakukan tendangan keribas	<input type="text"/>