



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 Terlentang

Keadaan muka berada di air		Keadaan muka berada di permukaan air	
Posisi badan dan mata pandang ke bawah		Posisi badan dan pandang ke atas	
Posisi papan keribas di		Posisi papan keribas di	
Tendangan keribas bermula dari		Gunakan untuk melakukan tendangan keribas	