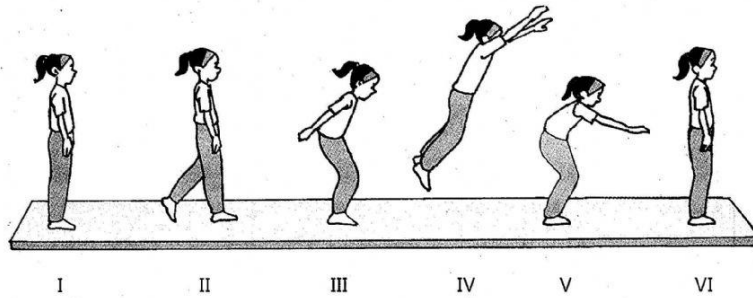


✓ Hambur Beraksi

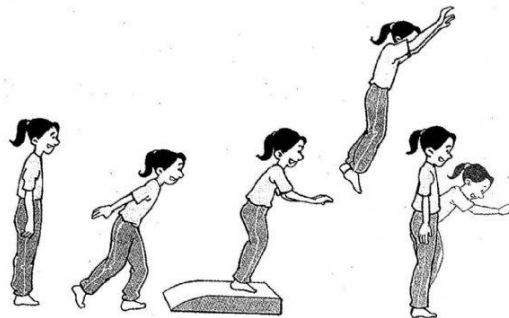
Tulis nombor mengikut urutan perlakuan kemahiran hambur.



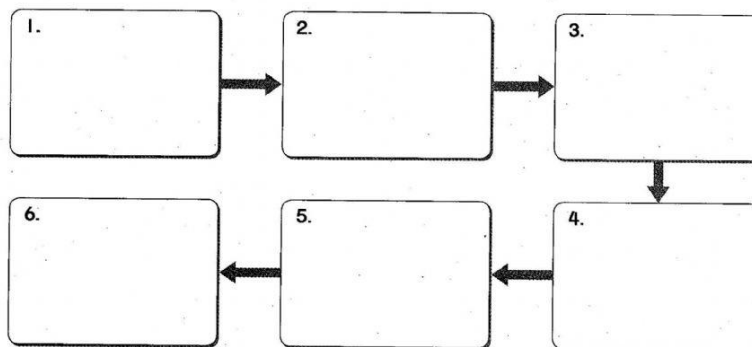
Kemahiran Hambur

1. Rapatkan kedua belah kaki dan fleksi lutut sambil mengayun kedua-dua belah tangan ke belakang.	
2. Berdiri dalam keadaan sedia dan mata pandang hadapan.	
3. Mendarat atas kedua belah kaki serentak dengan fleksi lutut.	
4. Bergerak dengan berjalan pantas ke arah hadapan.	
5. Berdiri tegak dengan kedua-dua belah tangan di sisi.	
6. Hambur dengan kedua-dua belah kaki sambil mengayun pantas tangan ke atas dan ke hadapan.	

Tuliskan urutan perlakuan yang betul berkaitan hambur di atas papan anjal.



Kemahiran hambur di atas papan anjal



Berlari dan melompat di atas papan anjal

Mendarat atas kedua-dua kaki dengan fleksi lutut

Berdiri sedia dengan tangan di sisi

Melonjak dan menghambur sambil ayun tangan ke atas

Berdiri tegak dengan tangan rapat di sisi.

Berlari pantas dengan kelajuan terkawal