



LONTAR PELURU

1

Gaya

Gaya lontaran ini diperkenalkan oleh William Patrick (Parry) O'Brien pada tahun

2

Fasa Persediaan

Murid membelakangkan kawasan

Pusat tertumpu pada kaki kanan

3

Fasa

Kaki kiri ke belakang untukdaya ke bahagian tengah badan.

Tangan sokongan kiriseparas bahu untuk

4

Fasa

Peluru dilontar serentak dengan lutut dan pinggang Berat badan dipindahkan pada kaki kanan

5

Fasa

Berat dipindahkan serta merta Turunkan..... dan rendahkan badan Ayun ke belakang