

Nama : _____ Kelas : _____

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 2

MARI BERGAYUT

Aktiviti Bergayut



Bergerak

Lompat

Mendarat

Berdiri tegak

palang

1. _____ dan tangan lurus ke sisi.
2. _____ dan bergayut pada _____.
3. _____ dari satu palang ke palang yang lain.
4. _____ dengan lutut fleksi.

Aktiviti Meniti Palang



Tangan

Berjalan

meniti

Berdiri tegak

pandang

1. _____ di atas pangkal palangimbangan.
2. _____ depa dan _____ hadapan.
3. _____ lurus hingga ke hujung palang.
4. Pusing ke belakang dan _____ ke tempat pemulaan.

