Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

1. **CARA MELAKUKAN KEMAHIRAN MELONTAR OBJEK SFERA**

2. **CARA MELEMPAR OBJEK LEPER**

SOKONG BOLA GUNA JARI TENGAH, JARI TELUNJUK DAN IBU JARI

BUKA TANGAN KE SISI DENGAN PANTAS
PUSING BADAN, LURUSKAN TANGAN.
AYUN TANGAN ALATAN DENGAN PANTAS
IKUT LAJAK.

TANGAN IKUT LAJAK BALINGAN

TANGAN YANG TIDAK MEMBALING DIDEPANGKAN
EKSTENSIKAN TANGAN KE BELAKANG

TANGAN YANG TIDAK MEMBALING DIDEPANGKAN
UNTUK KESEIMBANGAN

EKSTENSIKAN TANGAN SEMASA MELEPASKAN
OBJEK (DAYA YANG MAKSIMUM)

GENGGAM OBJEK LEPER MENGGUNAKAN JARI TENGAH,
JARI TELUNJUK DAN IBU JARI