

TULISKAN 5 LANGKAH DALAM AKTIVITI PERGERAKKAN LIPAN

LANGKAH 1:

LANGKAH 2:

LANGKAH 3:

LANGKAH 4:

LANGKAH 5:

BERADA DALAM KEADAAN TEKAN TUBI, KAKI BERADA DI BAHU MURID 1

SETELAH STABIL SEMUA MURID BERGERAK KE HADAPAN DENGAN BERHATI HATI.

BERADA DALAM KEADAAN TEKAN TUBI DAN DALAM KEADAAN BERSEDIA, KAKI BERADA DI LANTAI

BERADA DALAM KEADAAN TEKAN TUBI DAN DALAM KEADAAN BERSEDIA, KAKI DI BAHU MURID 2

SEMUA MURID BERADA DALAM KEADAAN PALING STABIL SUPAYA TIDAK MUDAH JATUH