

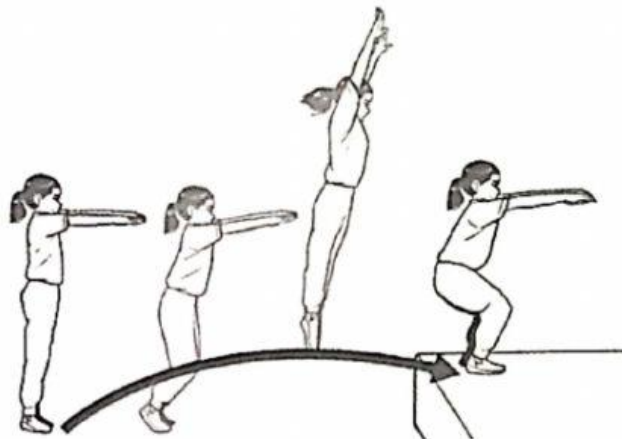
UNIT 1: Gimnas Gemilang

PBD SI KANGGARU DAN SI ARNAB

Gariskan jawapan yang betul pada aktiviti hambur di bawah ini.

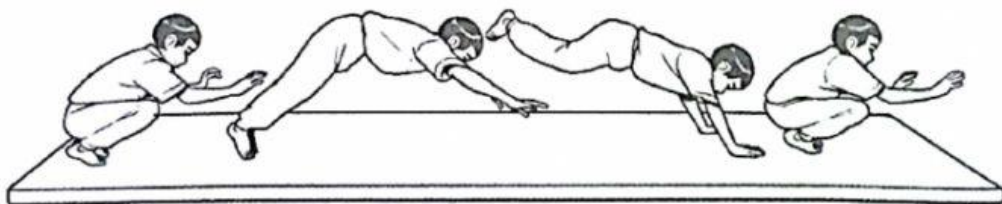
SP1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 2.2.1, 2.2.2, 5.1.3, 5.2.1

Hambur kaki dari aras rendah ke aras tinggi



1. Berdiri (tegak , regang).
2. Fleksi (pinggang , lutut) dan hayun (tangan, kaki) ke belakang.
3. (Hambur , layang) ke atas sambil (tarik , hayun) tangan ke atas.
4. Mendarat atas kedua-dua belah (tangan , kaki) dengan lutut (fleksi , lurus).

Hambur tangan pada alatan rendah



5. Dekam atas kedua-dua belah (kaki , lutut).
6. (Hambur , layang) ke atas sambil (luruskan , depakan) tangan ke hadapan.
7. Mendarat atas kedua-dua belah (tangan , kaki) dan diikuti dengan kedua-dua belah (tangan , kaki).
8. Kembali kepada kedudukan (duduk , dekam).

TP