

Melentur Dinamik

Latihan
Pendidikan Jasmani

Arahan :

Lihat gambar di bawah. Isikan tempat kosong dengan nama regangan dinamik yang betul.

1



Gambar 1 menunjukkan

2



Gambar 2 menunjukkan

3



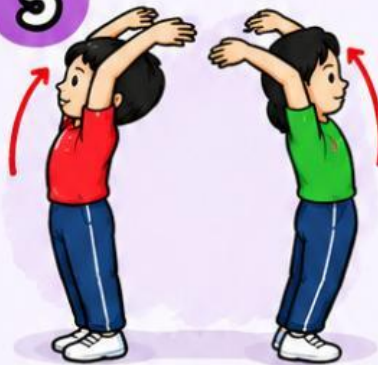
Gambar 3 menunjukkan

4



Gambar 4 menunjukkan

5



Gambar 5 menunjukkan

6



Gambar 6 menunjukkan

7



Gambar 7 menunjukkan

Bank Kata

Kilas badan dengan bola

Regangan kaki lurus

Sepak keldai berdiri

Lunges sisi

Lentik belakang

Kilas badan

Lunges