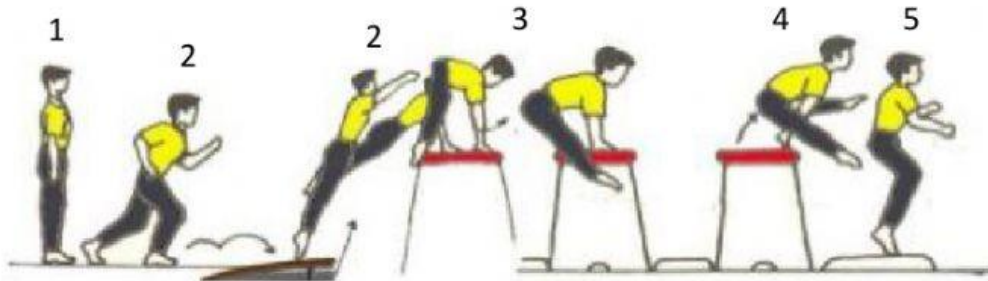


ARAHAN: Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul. Tarik pilihan jawapan ke petak jawapan.

fleksi	kangkang	Mendarat	peti lombol
Berdiri	Berlari	melonjak	papan anjal



AKTIVITI MELOMBOL HALANGAN

Ansurs maju aktiviti melombol halangan:

- 1) tegak dan bersedia.
- 2) beberapa langkah ke hadapan dan di atas dengan kedua-dua belah kaki serta tangan diluruskan.
- 3) Kedua-dua belah tangan menyentuh di atas dan buka tangan seluas bahu.
- 4) Kaki , hampur ke hadapan melepasi peti lombol tersebut.
- 5) dengan kaki rapat, lutut dan mata memandang ke hadapan.