

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

Unit 4 Johan Olahraga ~ BALINGAN

NAMA:

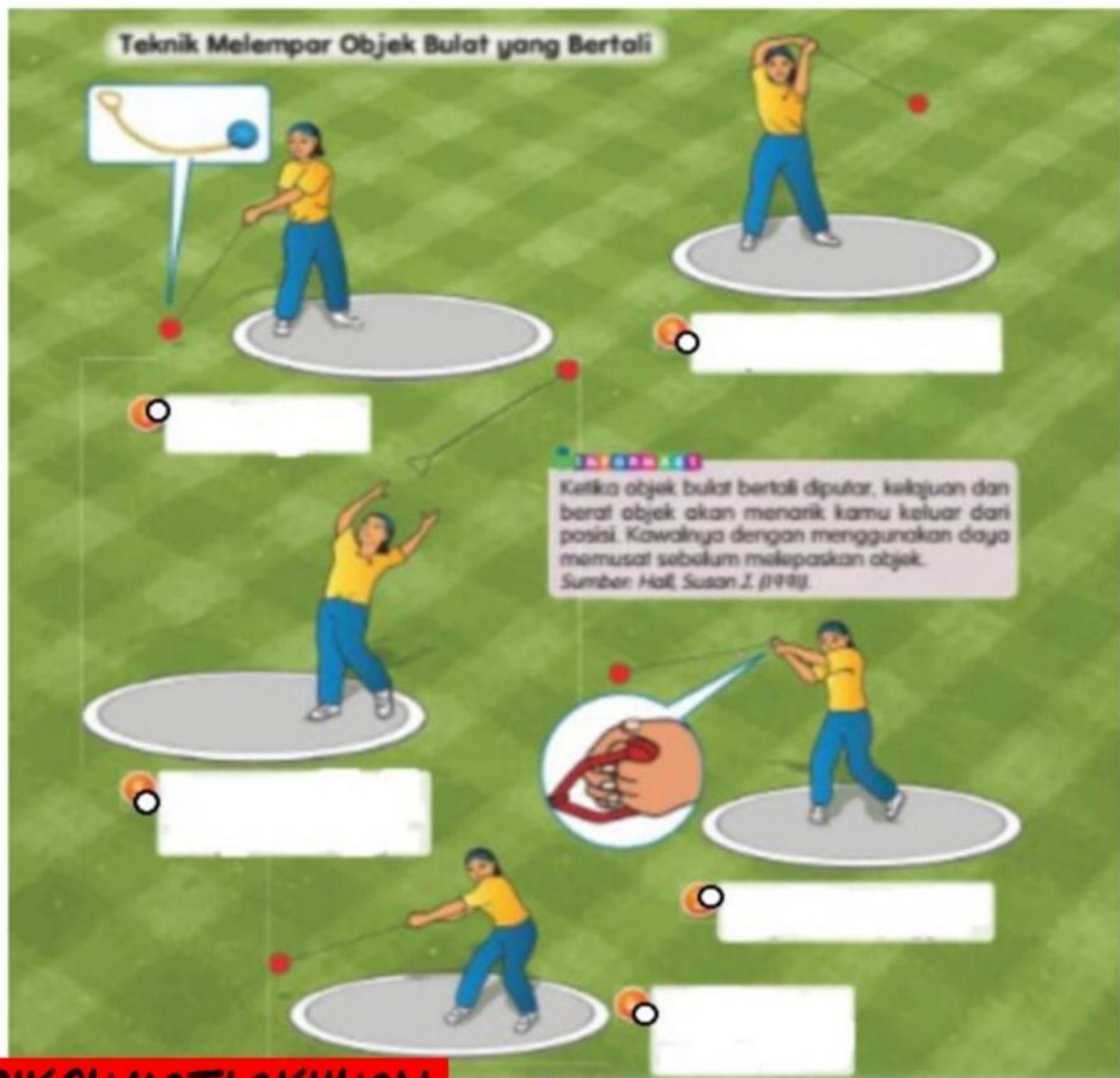
Lepaskan
tukul
besi.
Ikut
lajak
langkah
tanpa
melepa
sektor
balingan.

Pusingkan
terus
tukul besi
dengan
rotasi
pinggul.

Bawa
tukul
besi ke
hadapan
dan
putar ke
belakang.

Rendahkan
badan dan
tambah
kuasa
ayunan.

Berdiri
tegak.
Buka
kaki
seluas
bahu



CIKGU YATI AKHUAN