

NAMA :

Jawab latihan berikut. Suaikan peneragan dengan gambar.



Ikut lajak dan imbang badan dengan menukar posisi kaki belakang ke hadapan.

Kilas bahagian pinggul dan buka tangan bebas kearah sisi dengan pantas.

Berdiri dengan badan menghadap arah yang berlawanan dengan arah lemparan.

Pusing badan ke kanan dan ke belakang. Ekstensi siku. Fleksi lutut dan buka kaki seluas bahu.

Putar badan, luruskan tangan dan ayun dengan pantas. Lepaskan cakera melalui jari telunjuk.