

Nama : _____ Kelas : _____

LONTAR PELURU³

Gaya lontaran ini diperkenalkan oleh William Patrick (Parry) O'Brien pada tahun _____.

Gaya ini juga dikenali gaya _____.

Fasa Persediaan

Murid membelakangkan kawasan _____.

Pusat _____ tertumpu pada kaki kanan.

Fasa _____

Dalam fasa ini, bebola dan _____ kaki kanan berkedudukan selari dengan kedudukan kuasa.

Fasa _____

Peluru dilontar serentak dengan _____ diektensi dan _____ dikilas.

Dalam fasa ini, _____ badan dipindahkan pada kaki kanan.

Fasa _____

Berat _____ dipindahkan dengan serta merta.

Turunkan _____ dan rendahkan badan.

KELAS CIKGU HUDA