

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

LONTARAN BERKUASA

NAMA: _____

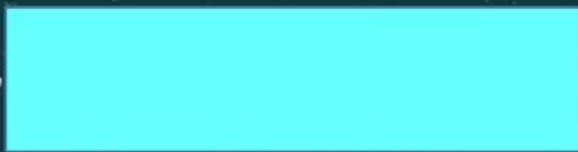
KELAS: _____

TARIKH: _____

FASA LONTAR PELURU

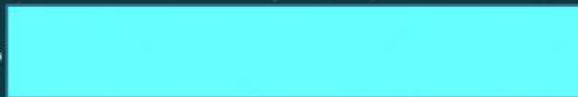
FASA
PERSEDIAAN

1



FASA
GELUNGSURAN

2



FASA LONTARAN
DAN PEMULIHAN

3



Lontarkan objek sfera laju ke hadapan
serta ikut lajak.

Pegang objek sfera dengan betulanya.
Letakkan di tepi leher dan di bawah
telinga. Buka kaki seluas bahu, dalam
posisi *power position*.

Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku
yang dibuka ke sisi.

