

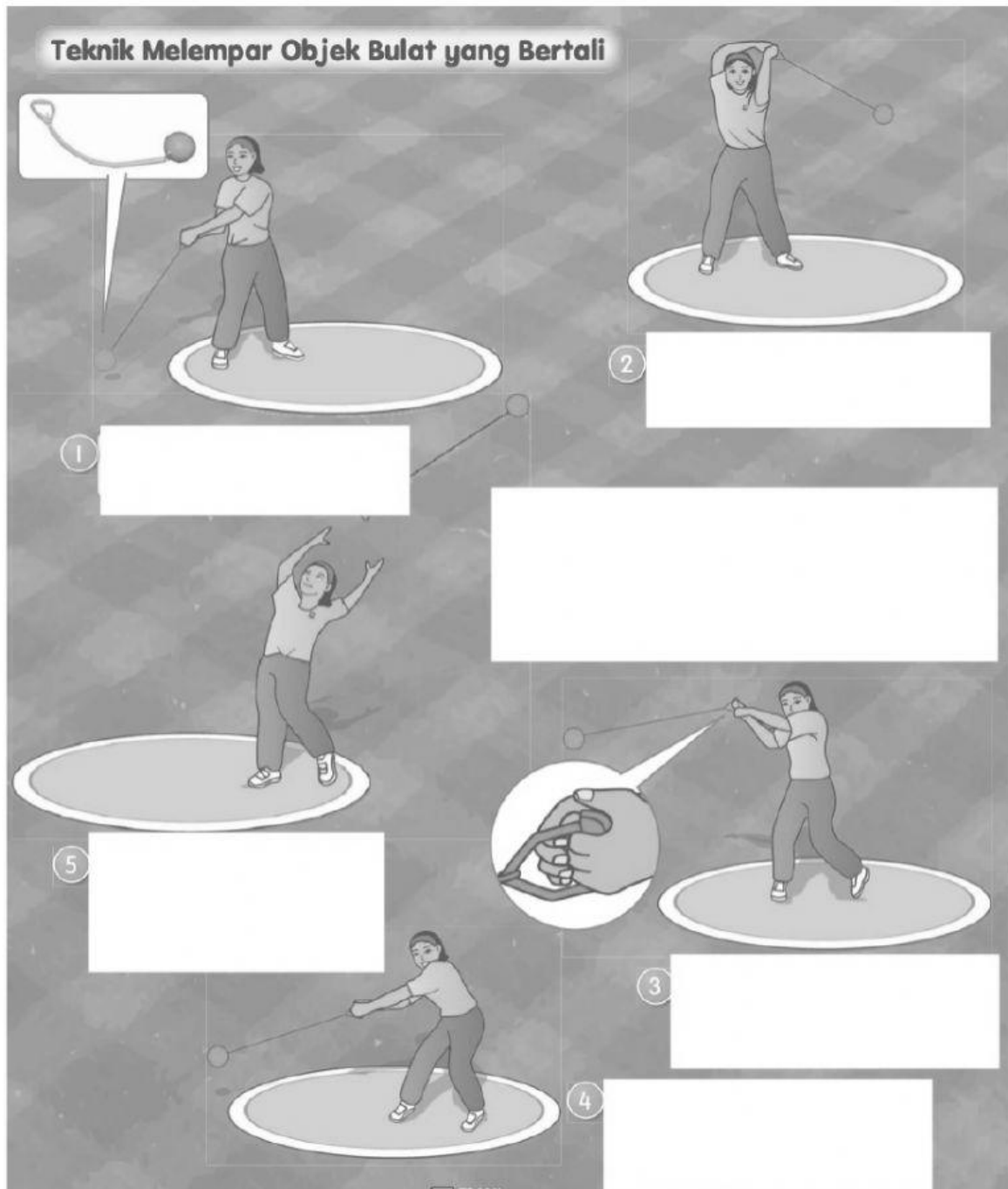
TARIKH: 29/7/2021

PENDIDIKAN JASMANI

Tajuk: Johan Balingan

Halaman Buku Teks 47

Tuliskan langkah-langkah teknik melempar objek bulat yang bertali



Pusingkan terus tukul besi dengan rotasi pinggul

Rendahkan badan dan tambah kuasa ayunan

Lepaskan tukul besi. Ikut lajak langkah tanpa melepasi sektor balingan

Berdiri tegak. Buka kaki seluas bahu

Bawa tukul besi ke hadapan dan putar ke belakang