

Gimnastik



KONSEP PERGERAKAN HAYUNAN

Rangkaian Elemen Hayunan	Perlakuan	Padankan
1. Hayun tangan ke hadapan dan ke belakang.		
1. Hayun tangan sisi dari bawah ke atas.		
1. Hayun kaki sisi dan ke belakang.		
Hayunan kaki 1. Untuk nilai estetik, digalakkan meluruskan kaki dengan tegang dan jejeri ditunjuk (point toes). 2. Amplitud hayunan yang besar dan luas. 3. Untuk kestabilan, boleh menyokong pada rakan. 4. Ikut tempo muzik.		