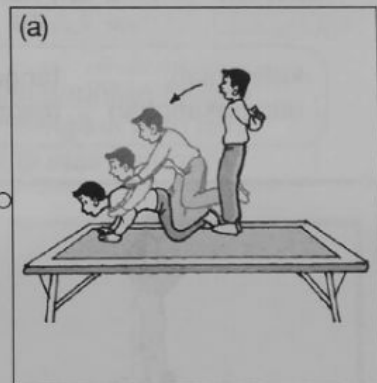
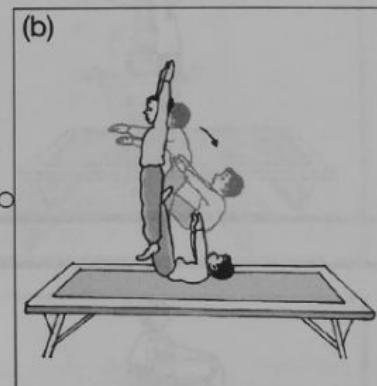


B Padankan kemahiran asas lantunan dengan gambar yang betul. **TP 2**

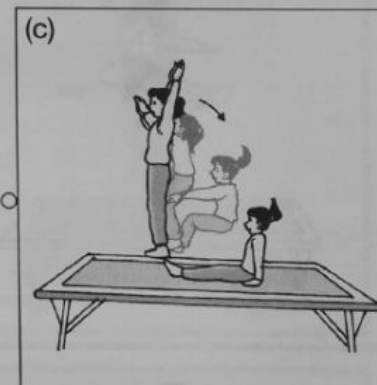
1. Berdiri tegak serta tangan lurus serta fleksi lutut. Pindahkan berat badan ke belakang lalu jatuhkan badan dalam posisi duduk. Tangan di sisi badan dengan jari ke hadapan dan kembali ke posisi asal.



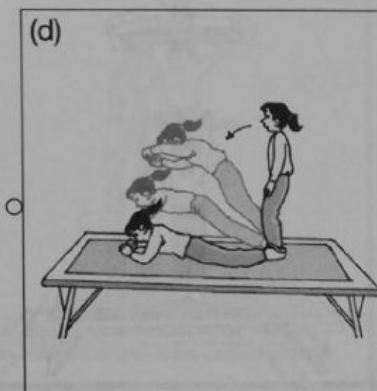
2. Berdiri tegak di atas trampolin dan fleksi siku lebih kurang 90°. Jatuhkan badan dalam keadaan meniarap selari dengan trampolin serta tangan berada di bawah dagu dengan jari menghala ke dalam. Mata memandang tangan dan kembali ke posisi asal.



3. Berdiri tegak di atas trampolin dan jatuhkan kedua-dua lutut serta tangan serentak di atas trampolin. Lutut dan jari menghadap ke hadapan dan kembali ke posisi asal.



4. Berdiri tegak di atas trampolin dan fleksi lutut. Kemudian, jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin serta tangan dan jari diluruskan serentak ke hadapan. Kembali ke posisi asal.



Catatan
Guru

Tahap
Penguasaan

2

Menguasai

Belum Menguasai

Disemak oleh:

3