

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 3

TAJUK : KEYAKINAN DI AIR – KEMAHIRAN TENDANGAN KERIBAS

NAMA :

KELAS:

SILA TONTON VIDEO DIBAWAH SEBELUM MEMBUAT LATIHAN



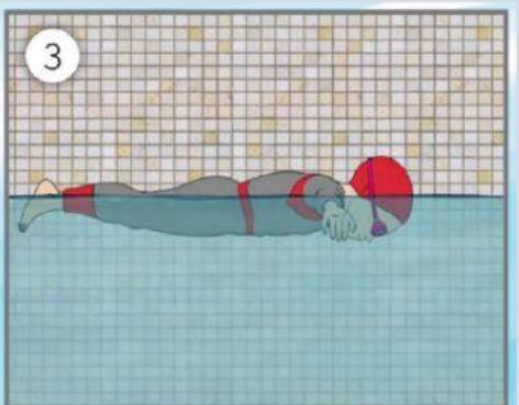
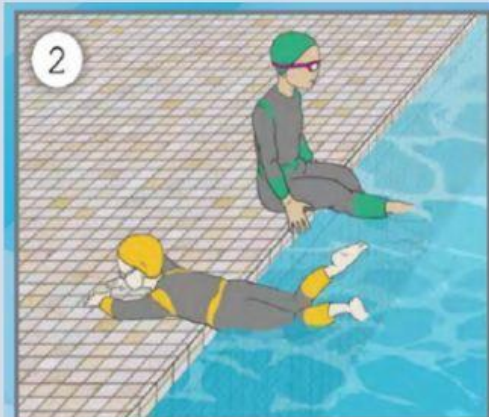
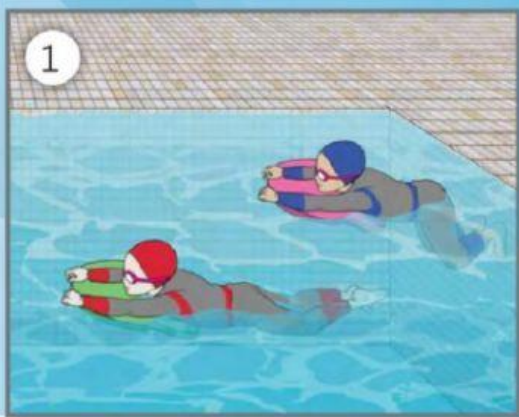
a) Arahan : Seret jawapan ke tempat kosong yang disediakan

Tendangan keribas

Apungan tiarap

Apungan lentang

Meluncur



b) Baca arahan soalan dengan teliti.

Tanda (/) pada kenyataan yang benar tentang **teknik tendangan keribas sahaja** di ruangan yang disediakan.

Teknik tendangan keribas dikenali sebagai "Flutter Kick".

Perlakuan menerima bola dari sesuatu arah menggunakan tangan.

Kaki diluruskan sejajar dengan badan.

Tendangan dilakukan secara selang -seli ke atas dan ke bawah.

Perlakuan menolak dan melepaskan bola ke sesuatu arah menggunakan tangan.

Tendangan keribas boleh dilakukan dalam posisi meniarap dan posisi telentang.