Tarian Ngajat

1 Kedua-dua tangan diayunkan serentak di hadapan badan.

2 Kaki kiri dienjut lebih kuat daripada kaki kanan.

1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi. Kedua-dua tangan ditarik ke dada.

2 Kaki kiri dibuka ke sisi kiri. Kedua-dua tangan ditolak ke hadapan.

3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi. Kedua-dua tangan ditarik ke dada.

4 Kaki kanan dibuka ke sisi kanan. Kedua-dua tangan ditolak ke hadapan.

1 Duduk di atas kaki, kedua-dua tangan bertemu seperti aksi menadah air.

2 Tangan kanan dibawa ke belakang dan membuat lakuan seperti mengaut air. Badan mencondong ke kiri.

3 Kedua-dua tangan bertemu di hadapan dada seperti langkah 1.

4 Tangan kiri dibawa ke belakang dan membuat lakuan seperti mengaut air. Badan mencondong ke kanan.

1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi.

2 Kaki kiri dibuka ke sisi kiri.

3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.

4 Kaki kanan dibuka ke sisi kanan.

1 Berat badan pada kaki kanan, tumit kaki kiri dinaikkan dan mengenjut. Kedua-dua tangan dibawa ke dada.

2 Tangan kanan diangkat ke atas dan tangan kiri ditolak ke bawah.

3 Berat badan pada kaki kiri, tumit kaki kanan dinaikkan dan mengenjut. Kedua-dua tangan dibawa ke dada.

4 Tangan kiri diangkat ke atas dan tangan kanan ditolak ke bawah.

1 Melompat kecil ke arah kanan seperti burung tiung.

2 Tangan ke atas dan ke bawah secara berselang-seli.

3 Bergerak ke arah kiri dengan kaki kiri dihentak-hentakkan.

4 Tangan lelaki dan perempuan sama seperti dalam langkah Burung Terbang.

1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi. Tangan diayun berselang-seli ke atas dan ke bawah secara lembut dengan mata memandang ke tangan atas.

2 Tangan lelaki dibuka luas, tangan perempuan rapat pada badan.

3 Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi.

4 Pergerakan tangan seperti langkah 1 dan 2.

1 Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri.

2 Badan berpusing 360° ke arah lawan jam.

3 Badan diturunkan. Kedua-dua tangan ditarik ke dalam.

4 Duduk di atas kedua-dua kaki. Kedua-dua tangan diletakkan di atas paha.

1 Bergerak ke kanan dengan langkah "*step-close*".

2 Tangan diayun ke sisi secara berselang-seli seperti dalam langkah Burung Terbang.

3 Bergerak ke kiri dengan langkah "*step-close*".

4 Tangan seperti dalam langkah 2.

#1937628

Langkah Bersilang

Langkah Burung Semalau

Langkah Mengaut Air

Langkah Titi Tiung (Lelaki dan Perempuan)

Langkah Titi Batang (Lelaki dan Perempuan)

Langkah Bunga Ajat

Langkah Burung Merak

Langkah Pusing ke Baruh (Bawah)

Langkah Burung Kenyalang (Lelaki dan Perempuan)

LIVEWORKSHEETS