

PBD LONTARAN GEMILANG

Gariskan jawapan yang menunjukkan cara melakukan lontaran yang betul. SPI.10.1, 1.10.2, 1.10.3, 2.10.1, 2.10.2, 2.10.3, 5.1.4



1. Pegang bola dengan sebelah (bahu, tangan).
2. Berdiri dengan sebelah kaki di (hadapan, sisi).



3. Mata pandang ke (sasaran, atas).
4. Gerakkan tangan yang memegang bola ke (tepi, belakang).



5. Lontar bola ke (hadapan, sisi).
6. Tangan lontaran ke arah (belakang, sasaran).

