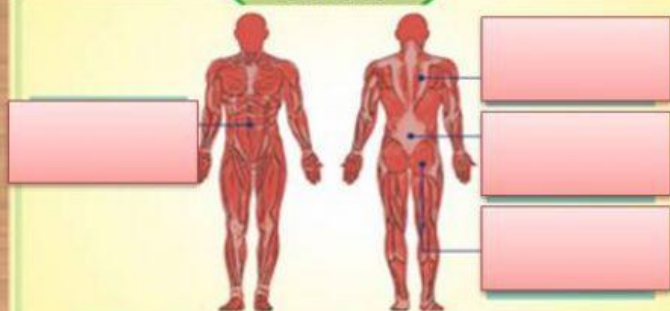




Stabil dan Seimbang

Mari bersenam untuk menguatkan otot teras.

Otot teras



Lakukan ikut kemampuan kamu.



Teknik lakukan betul mengikut arahan guru.



NOTA GURU

Guru memastikan murid melakukan senaman mengikut teknik yang betul.



Otot bawah belakang

Otot atas belakang

Angkat badan sisi lutut fleksi

Dalam posisi tiarap, depa tangan dan dongak

Baring dan mengangkat pinggul

Mengempiskan abdomen

Otot pinggul

Otot Abdomen

Mengangkat tangan dan kaki secara bersilang

Mengekal posisi tekan tubi bersiku