

UNIT 4 / SARKAS

FORMASI GULING

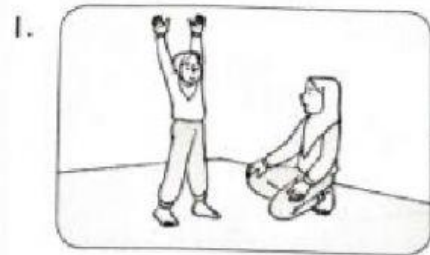
GULING DEPAN



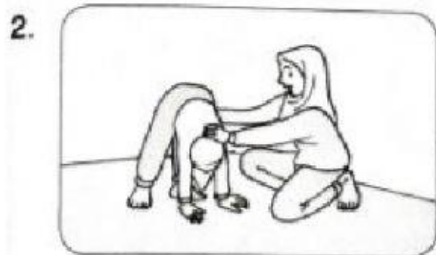
LAKUAN

1. Berdiri dengan kaki dibuka, tangan diangkat seluas bahu ke atas.
2. Bengkokkan badan perlahan-lahan ke hadapan.
3. Letakkan kedua-dua belah tangan di atas tilam, tolak kaki ke hadapan.
4. Dagu dirapatkan ke dada, bawa punggung ke hadapan, bahagian belakang bahu menyentuh tilam.
5. Gulingkan badan.
6. Mendarat dengan kaki dibuka dan jari menuju ke hadapan.

F. Padankan gambar dengan cara melakukan guling depan posisi *straddle*. Kemudian, lakukannya dengan betul. SP 1.8.2 SP 2.7.1 TP 3 TP 4



(a) Letakkan kedua-dua belah tangan di atas tilam lalu tolakkan kaki ke hadapan.



(b) Kemudian, bongkokkan badan secara perlahan-lahan ke hadapan.



(c) Seterusnya, gulingkan badan serta mendarat dengan kaki dibuka dan jari menuju ke hadapan.



(d) Berdiri dengan kaki dibuka serta tangan diangkat seluas bahu.



(e) Daggu dirapatkan ke dada serta bawa punggung ke hadapan dan bahagian belakang bahu menyentuh tilam.