

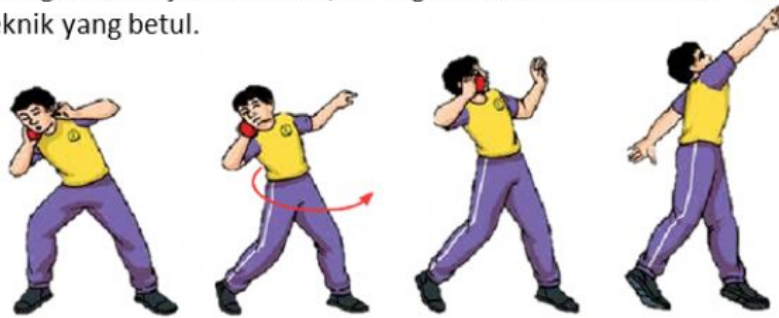
Nama :

Kelas : 5 BUAK

Balingan - Lontaran Berkuasa

Lengkapkan.

Berdasarkan gambar rajah di bawah, terangkan cara melakukan fasa lontaran dengan teknik yang betul.



Lontarkan

bahu

telinga

leher

Rotasikan

- ✓ Fasa Persediaan : Letak objek sfera di tepi dan di bawah
Buka kaki seluas bahu, dalam posisi power position.
- ✓ Fasa Gelungsuran : pinggul, diikuti dan siku yang
dibuka ke sisi.
- ✓ Fasa Lontaran dan Pemulihan : objek sfera laju ke hadapan
serta ikut lajak.