Susun lakuan yang betul dalam membuat balingan bola atas bahu.

Ikut lajak

Genggam bola dengan lima jari

Ayun tangan membaling ke belakang bahu

Halakan tangan tidak membaling ke sasaran

Berdiri sisi dengan bahu menghadap sasaran

Baling bola mengikut atas bahu (kilas pinggang)

LIVEWORKSHEETS