

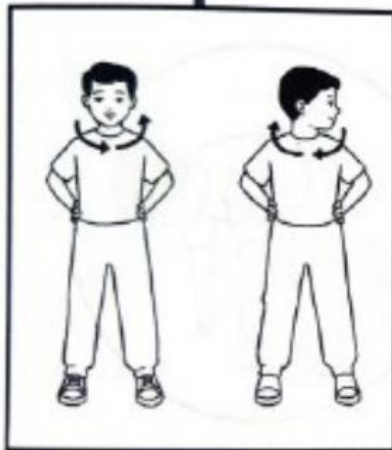
✓ Siap Siaga

Tulis senaman regangan yang betul. SP3.3.1, 4.3.1, 4.3.2, 4.3.3, 5.2.1 **KBAT** Menilai

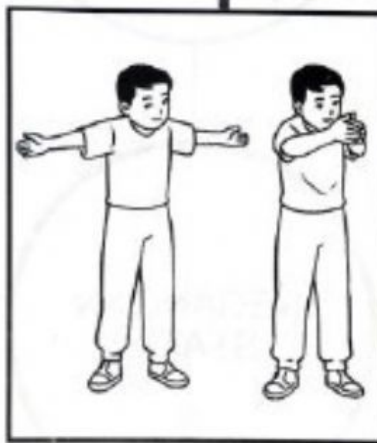
- rotasi pinggul
- rotasi bahu
- rotasi separa leher
- membongkok dan berdiri
- mendepa dan merapatkan tangan

i-THINK

SENAMAN REGANGAN



1.



2.



3.



4.



5.