

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 2

UNIT 2 : PERGERAKAN BERIRAMA

Lengkapkan langkah asas tarian Ngajat di bawah. Kemudian, lakukan langkah tersebut.

1. Langkah Bersilang

- a) Kaki kanan bersilang dan fleksi.
- b) Kaki kiri
- c) Kaki kiri bersilang dan fleksi serta
..... dibuka ke sisi kanan.

2. Langkah Burung Kenyalang

- a) Kaki Kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi. Tangan diayun
..... ke atas dan ke bawah secara lembut
dengan mata memandang ke tangan atas.
- b) Tangan lelaki dan tangan perempuan pula
rapat pada badan.
- c) Kaki kiri bersilang di hadapan kaki kanan dan fleksi serta
..... seperti Langkah 1 dan 2.

3. Langkah Burung Merak

- a) Kaki kanan bersilang di hadapan kaki kiri dan fleksi serta kedua-dua tangan
.....
- b) Kaki kiri dibuka ke sisi kiri dengan kedua-dua tangan
serta kaki kiri bersilang dan fleksi.
- c) Kedua-dua tangan ditarik ke dada dan kaki kanan
serta kedua-dua tangan ditolak ke hadapan.

4. Langkah Mengaut Air

- a) Duduk di atas kaki, bertemu seperti menadah air.
- b) Tangan kanan di bawa ke belakang dan membuat lakuan seperti mengaut air dan ke kiri.
- c) Kedua-dua tangan dada seperti Langkah 1 dan tangan kiri dibawa ke belakang serta membuat lakuan seperti mengaut air manakala badan mencondong ke kanan.