

KELUASAN TEMPAT

TIDAK TERLALU LAJU

ALATAN

KEMAHIRAN DALAM GIMNASTRADA

**A. TERANGKAN KONSEP PERGERAKAN DALAM PERGERAKAN GIMNASTRADA**

1. Pastikan pergerakan yang dilakukan merangkumi \_\_\_\_\_
2. Pastikan \_\_\_\_\_ aktiviti sesuai dengan pergerakan yang akan dilakukan.
3. Pergerakan yang dilakukan \_\_\_\_\_ atau pantas sehingga boleh mengakibatkan kecederaan.
4. Pastikan \_\_\_\_\_ dengan pergerakan yang dilakukan.

**B. PILIH KETERANGAN YANG TEPAT DAN NAMAKAN KEMAHIRAN YANG DITUNJUKKAN DALAM GAMBAR**

	<u>KETERANGAN</u>	<u>KEMAHIRAN</u>
		
		
		
		