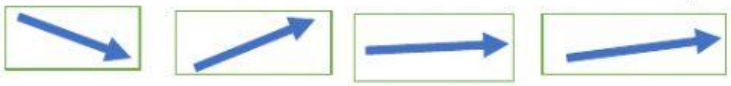
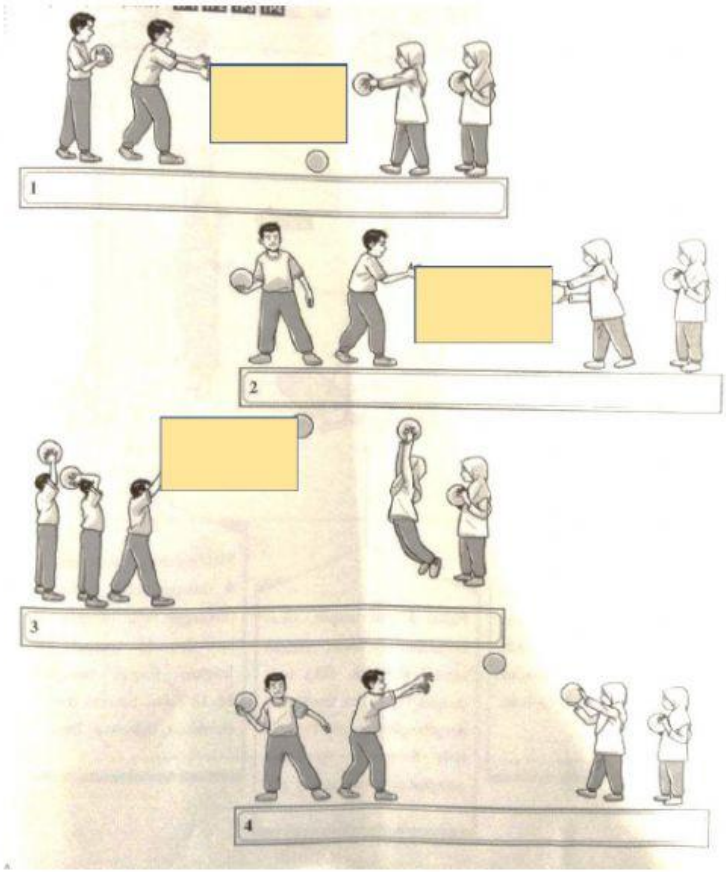
DRAG MASUK ANAK PANAH PADA TEKNIK BALINGAN YG BETUL DALAM RAJAH DI BAWAH.

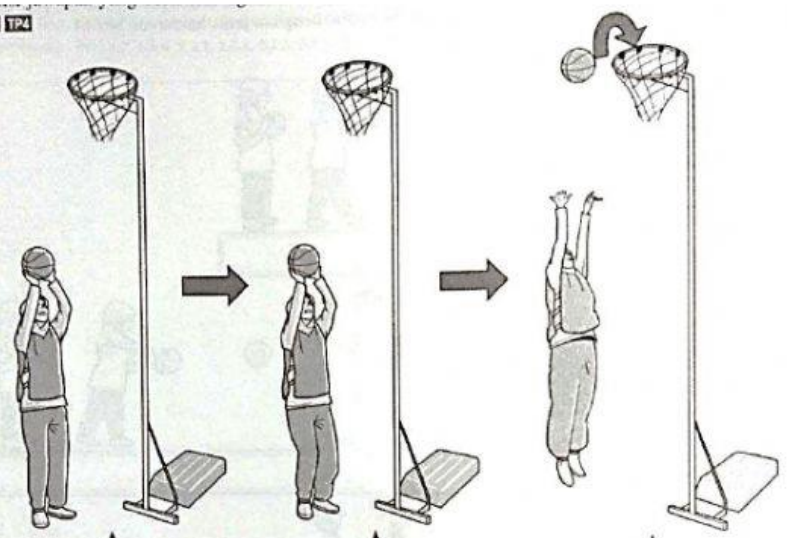





Commented [A1]:

LIVEWORKSHEETS

TP3 TP4



Berdiri seluas **1** (tangan, bahu) dan pegang bola dengan dua belah tangan **2** (lurus, depang) ke atas. Bola diletakkan di atas **3** (tapak, jari) tangan. Mata fokus pada **4** (gelung, tiang) gol.

Fleksi **5** (jari tangan, siku) kemudian luruskan tangan sambil **6** (tolak, flik) bola dengan **7** (jari-jari, tapak) dan pergelangan tangan. Tujukan bola **8** (tinggi, perlahan) melepasi pemukaan gelung gol.

Mata pandang arah pergerakan **9** (tangan, bola). Ikut **10** (balingan, lajak) dengan jari-jari dan **11** (pergelangan, lengan) tangan menghala ke **12** (atas, bawah) dan **13** (luruskan, fleksikan) lutut.

LIVEWORKSHEETS