

Jawab latihan di bawah.



Posisi ini dikenali sebagai

Nomborkan lakuan gulingan hadapan dengan betul.

☐

Guling ke hadapan dan mendarat di bahagian belakang badan

☐

Rapatkan dagu ke dada. Bulatkan badan.

☐

Duduk mencangkung dalam posisi tuck. Kaki dirapatkan. Letak tapak tangan di lantai di luar bahagian lutut.

☐

Ikut lajak dan kembali ke posisi tuck.

☐

Lonjak dan luruskan kaki.