

Padankan lakuan balingan yang betul berdasarkan bentuk objek.

Buka langkah besar, tegakkan badan dan rejam objek ketika siku lurus dengan pantas

Buka kaki seluas bahu, kilas pinggul, tolak tangan ke hadapan dan lontar objek.

Kilas pinggul, luruskan tangan dan lempar objek dengan pantas

