



#### MENDATAR

4. membuat tubuh menjadi tinggi dan dilakukan di dalam air
5. bermain dengan cara di tendang ke gawang lawan
6. beladiri budaya bangsa
8. beladiri asal negara Korea
9. olahraga yang bisa dilakukan di lantai dan dengan iringan musik/irama

#### MENURUN

1. menggowes di hari minggu yang cerah
2. olahraga dengan pedang yang berasal dari negara Prancis
3. olahraga kelompok, di atas perahu dan membutuhkan kekuatan tangan serta kerjasama tim yang baik
4. berolahraga dengan alat memantulkan anyaman bulu angsa dengan tongkat yang disebut raket
5. dimainkan dengan cara di pantulkan lalu di lempar sampai masuk ke dalam ring