

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

