

Lengkapkan ayat mengenai pergerakan bahagian badan dengan jawapan yang betul.

Tangan	lutut	menerima	digenggam
mengimbang	bebola	kadar nadi	
takel	menyekat	mendarat	

1. Semasa berlari, ayunkan tangan dengan laju dan tangan _____ dengan relaks.
2. Gunakan _____ kaki untuk mengurangkan geseran semasa berlari.
3. Angkat _____ tinggi agar langkah lebih luas.
4. Tolak _____ ke belakang dengan langkah yang lebih besar.
5. Kemahiran _____ ialah perlakuan mendapat bola daripada pemain lawan mengikut peraturan sesuatu permainan.
6. Kebolehan _____ kemaraan pemain lawan akan melambatkan permainan mereka semasa membawa bola.
7. Kemahiran asas yang perlu dikuasai dalam kategori serangan ialah menghantar dan _____ bola.
8. Lompatan Beritma ialah gabungan pergerakan berlari, melompat dan _____.
9. Dirian tangan ialah lakuan _____ dengan tangan sebagai tapak sambil kaki ditegakkan ke atas.
10. Kapasiti aerobik boleh membantu memulihkan pernafasan dan _____ sesorang selepas bersenam.

(10 markah)