

LATIHAN PENGUKUHAN :

ARAHAN : Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul  
Tarik kotak jawapan ke ruangan garisan pada soalan

1. NAMAKAN TAPAK SOKONGAN YANG TERLIBAT BERDASARKAN GAMBAR IMBANGAN DI BAWAH.

ABDOMEN

PUNGGUNG DAN  
TANGAN

LUTUT DAN TANGAN

BELAKANG BADAN

KAKI



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2. Nyatakan Kemahiran lantunan dan layangan dan putaran di bawah:

PUTARAN 180

TAPAK KAKI

PUTARAN 90

PUNGGUNG



---



---



---



---

3. Namakan Rangkaian Lantunan, Layangan, dan putaran di bawah:

Layangan dan lantunan badan

Lantunan Kaki di atas trampolin

Lantunan punggung

Menghentikan lantunan (Mendarat)

Lantunan kaki

Putaran 180

