

ARAHAN: SUSUN URUTAN LAKUAN BERGAYUT SONGSANG DENGAN BETUL.

TARIK PILIHAN JAWAPAN KE TEMPAT JAWAPAN.

Berdiri menghadap palang. Genggam palang dengan genggam tangan bawah.	Turunkan kaki.	Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut.	Turunkan kepala dan ekstensi kaki ke atas.
Fleksi pinggang.	Lonjak dengan ekstensi badan dan rapat pada palang.		BERGAYUT SONGSANG

Apakah nama aktiviti ini _____.

