

Imbangan Teguh

Najmi dan rakan-rakan sedang belajar kemahiran imbangan. Mereka perlu mengawal posisi tubuh di atas tapak sokongan. Mari lakukan kemahiran imbangan di bawah.

IMBANGAN STATIK



IMBANGAN DINAMIK



Nota Guru

1. Rujuk aktiviti jambatan panjang dalam buku *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (2007).