

TAJUK : GULING ULANG-ALIK

Flexikan kaki dan berguling dengan bahagian belakang bahu.

Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.

Flexikan tangan selari dengan kepala sebelum tangan mencecah lantai.

Letakkan tapak tangan di lantai dan buka seluas bahu.

Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.

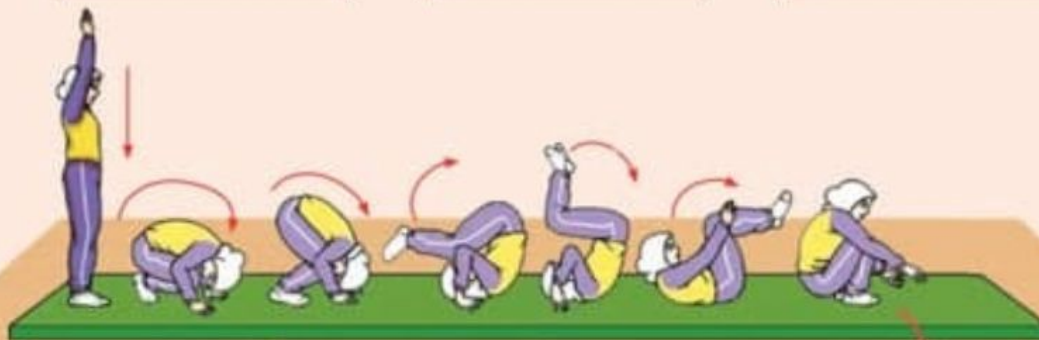
Masukkan jawapan mengikut turutan yang betul dengan pilihan jawapan di atas.



1

2

3



Guling Depan

5

4



Guling Belakang

by ckgu mayajani mawmud ♥