

LATIHAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
Unit 1: Jadi yang Terbaik Tajuk: Guling Ulang Alik

Lengkapkan urutan lakuan Guling Ulang Alik berdasarkan gambar. Kemudian memilih 2 langkah keselamatan yang betul ke dalam kotak yang disediakan. Tarik kotak jawapan ke kotak kosong pada ruangan yang betul.

Berdiri tegak, rapatkan kaki dan tangan lurus ke atas.

Kedudukan tapak tangan seimbang untuk adakan daya tolakan.

Bulatkan bentuk badan dan berguling ke belakang.

Kedudukan kaki rapat pada badan selepas gulingan 1

Bulatkan bentuk badan dengan posisi dagu ke dada.

Fleksikan tangan selari dengan kepala, sebelum tangan cecah lantai.

Akhirnya, berdiri tegak dengan tangan lurus ke atas.

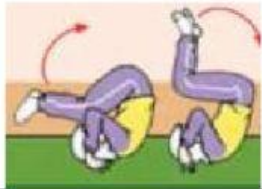
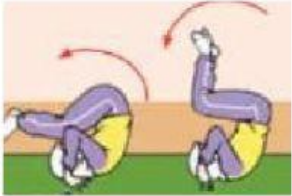
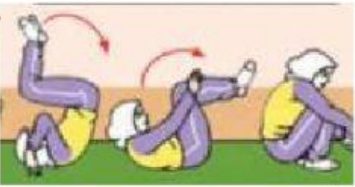
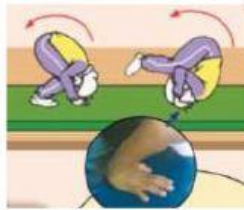
Letakkan tapak tangan di lantai dan buka seluas bahu.

Fleksikan kaki dan berguling dengan belakang bahu.

Buat lakuan di kawasan yang selamat

Melakukan lakuan dengan terburu-buru

Meminta bantuan daripada ibu bapa

1 	2 	3 
→ →		
6 	5 	4 
→ →		
7 	8 	9 
→ →		

2 LANGKAH KESELAMATAN: