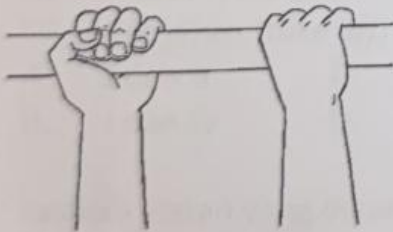


- Murid yang membuat dirian tangan perlu memastikan sebelah tapak tangan stabil sebelum menggerakkan tangan yang satu lagi.
- Murid yang memegang kaki perlu bergerak bersama-sama murid yang melakukan dirian tangan.

1. Apakah nama bagi pergerakan gimnastik berdasarkan pernyataan di atas?
 - A. *Single-leg circle*
 - B. Kereta sorong dua arah
 - C. Dirian tangan dinamik
 - D. Aerobik
2. Semakin luas tapak, semakin stabil piramid yang dibina. Ini kerana kestabilan objek dipengaruhi oleh
 - I luas tapak
 - II ayunan tangan
 - III kekuatan otot
 - IV ketinggian tapak
 - A. I dan II
 - B. I dan IV
 - C. III dan V
 - D. II dan III
3. Dalam aktiviti lompat kayangan, ayunan tangan dari bawah dan ke atas dapat meningkatkan
 - A. koordinasi
 - B. kekuatan otot
 - C. keseimbangan
 - D. daya lonjakan



4. Apakah jenis genggaman di atas?
 - A. Genggaman atas
 - B. Genggaman bawah
 - C. Genggaman campuran
 - D. Genggaman kiri dan kanan