

UNIT 6 : MENGEJAR JUARA (ASAS BALINGAN)

Nota Pintar



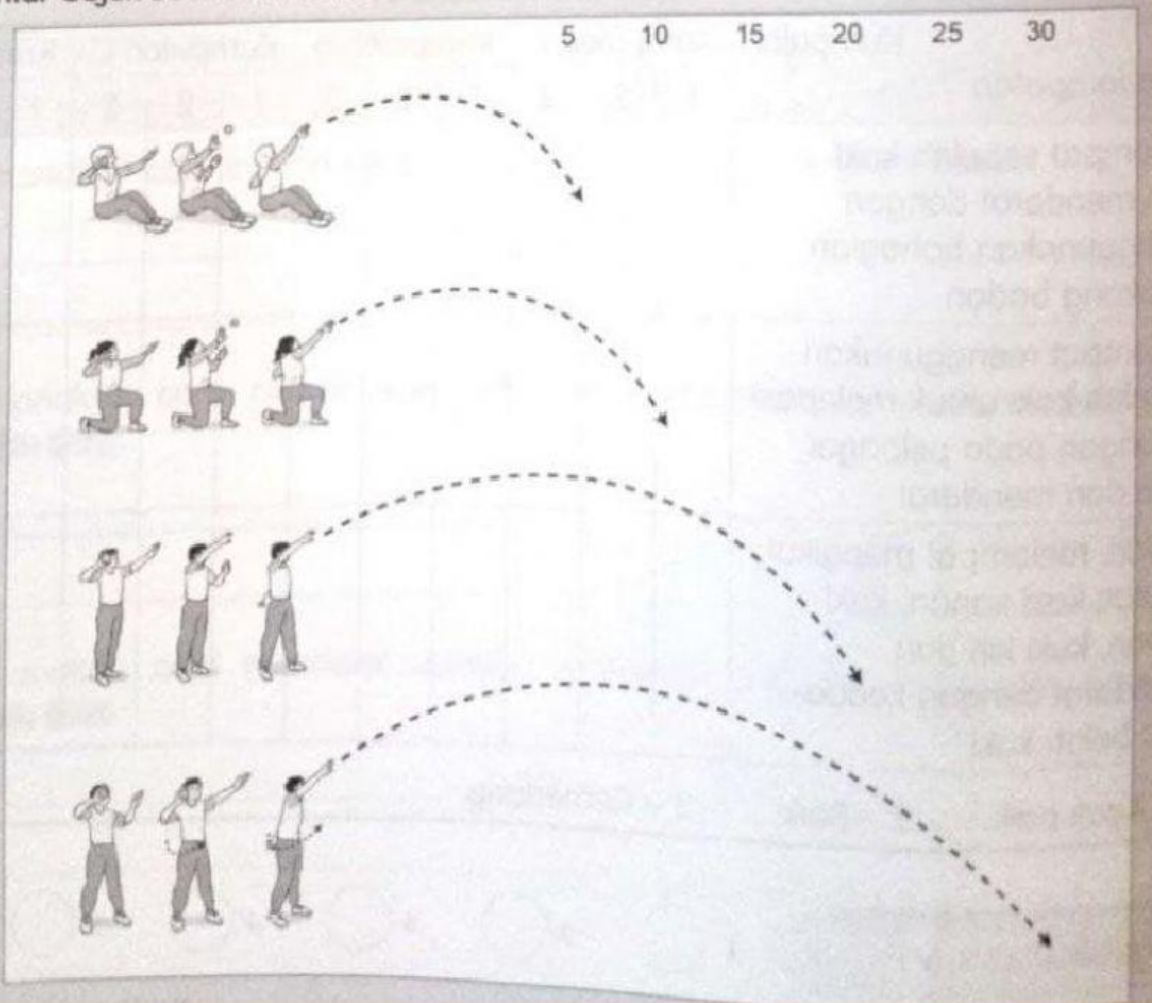
Kemahiran asas balingan:

- (a) Melontar
- (b) Melempar

Cara:

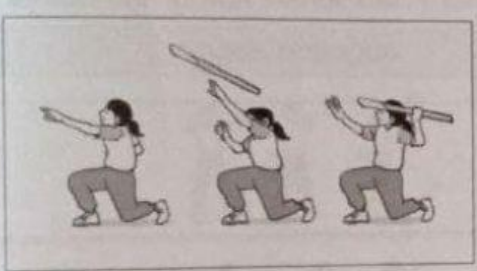
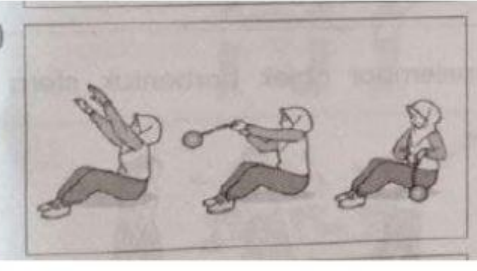
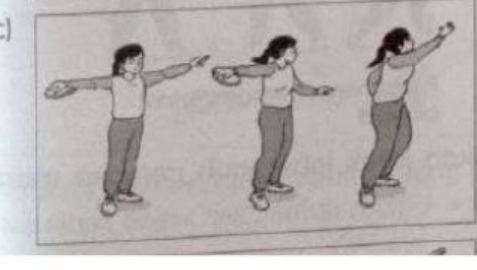
- (a) Posisi duduk
- (b) Posisi melutut
- (c) Posisi berdiri
- (d) Posisi berdiri dengan rotasi pinggul

Cara Melontar Objek Berbentuk Sfera



UNIT 6 : MENGEJAR JUARA (ASAS BALINGAN)

MEREJAM OBJEK BERBENTUK ROD	MELONTAR OBJEK BERBENTUK SFERA	MELEMPAR OBJEK BERBENTUK LEPER	MELEMPAR OBJEK BERBENTUK SFERA BERTALI
DUDUK	MELUTUT	BERDIRI	BERDIRI DENGAN ROTASI PINGGUL

AKTIVITI	ASAS BALINGAN	POSISI
		
b) 		
(c) 		
(d) 