

Nama :

Kelas :

Unit 6 : KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

KELENTURAN

- Keupayaan pergerakan _____, _____, _____ dan _____ secara khusus untuk mencapai julat pergerakan (ROM) yang maksimum.
- Latihan kelenturan berlaku dalam 2 bentuk iaitu
 1. Statik – diukur dalam _____ tertentu
 2. dinamik – diukur berdasarkan _____

CARA PELAKSANAAN

- Dilakukan secara berpasangan iaitu _____ dan _____

1 set = _____ kali

Frekuensi latihan = _____ set

Kekerapan = _____ seminggu

Jangkamasa latihan = _____ saat

Back-Arch (lentik belakang)	Harmstring Dynamic Stretching
Calf Dynamic Streching	Groin Dynamic Stretching
Regangan silang dinamik Dada dan bahu	

