

NAMA : _____ KELAS: _____

SIAP SIAGA

Padankan senaman regangan yang betul.

rotasi pinggul

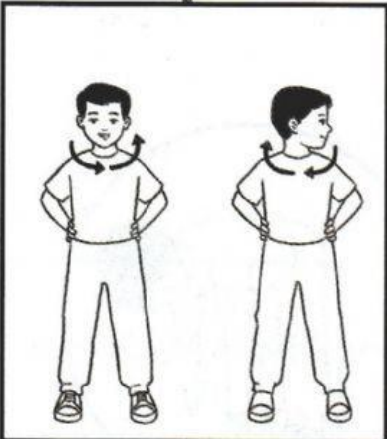
rotasi bahu

rotasi separa leher

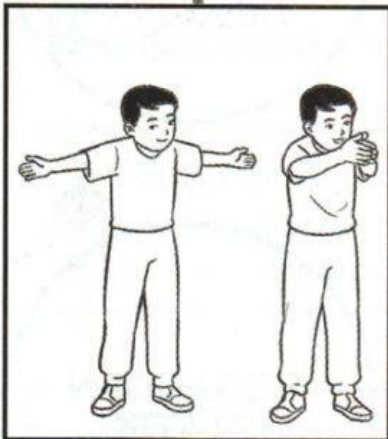
membongkok dan berdiri

mendepa dan
merapatkan tangan

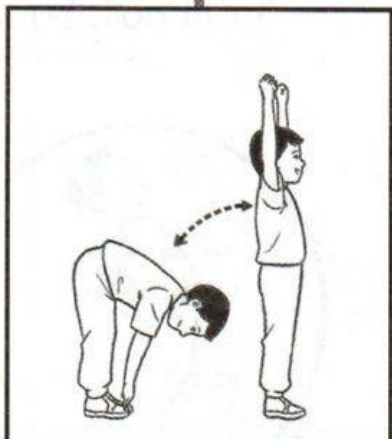
SENAMAN REGANGAN



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____