

Pendidikan Jasmani Tahun 3

POS KERIBAS

Masukkan/leretkan jawapan di bawah dengan pernyataan yang betul mengikut lakuan tendangan keribas (flutter kick) antara posisi tiarap dengan telentang.

Tendangan keribas bermula dari pangkal paha

Posisi papan keribas di hadapan.

Keadaan muka berada di atas permukaan air.

Posisi badan telentang dan mata pandang ke atas.

Tendangan Keribas (Flutter Kick)	Lakuan
Posisi Meniarap 	Keadaan muka berada di dalam air.
	Posisi badan meniarap dan mata pandang ke bawah.
Posisi Telentang 	
	Posisi papan keribas di atas dada.
	Posisi papan keribas di atas dada.