

PENDIDIKAN JASMANI / TAHUN 6

Tajuk : Johan Balingan

Berdasarkan rajah di bawah, padankan/gariskan pernyataan di bawah dengan betul.

Kedudukan badan semasa membaling objek bertali berbentuk spera.

Fasa	Pernyataan
	Pusingkan terus tukul besi dengan rotasi pinggul.
	Berdiri tegak. Buka kaki seluas bahu.
	Rendahkan kedudukan badan dan tambah kuasa
	Kilaskan tangan dengan membawa tukul besi ke hadapan dan putar ke belakang.
	Semasa melepaskan tukul besi, badan dilenturkan sedikit kemudia ikut lajak langkah tanpa melepasi sektor.