

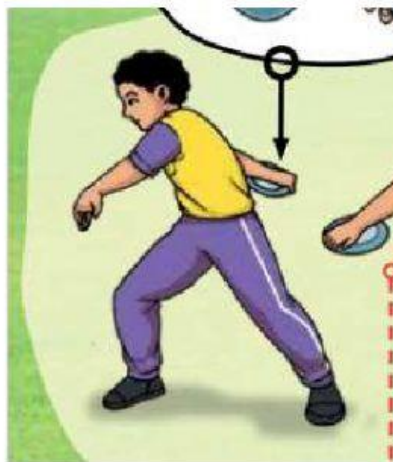
NAMA :

KELAS :

TARIKH : 25/8/2021

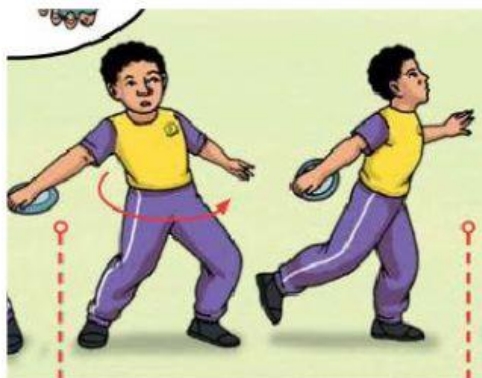
TP : 3 & 4

ARAHAN : Sila pilih jawapan yang betul. Murid dilarang untuk melihat buku teks.



1. FASA PERSEDIAAN

Pegang objek leper dengan betulnya. Berdiri dalam posisi .



2. FASA PUTARAN

Pusing dan badan ke kanan dan ke belakang (dan sebaliknya jika melempar dengan tangan kiri) serta ekstensikan siku. Rotasikan bahagian dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.



3. FASA LEMPARAN DAN IKUT LAJAK

Ekstensikan siku serta ayunkan dengan pantasnya dan lepaskan objek leper. Kemudian, ikut lajak.