

UNIT 4 / SARKAS

FORMASI GULING

GULING BELAKANG

Ansur Maju Guling Belakang (Straddle)



1 Duduk tegak. Angkat tangan paras bahu dan buka luas tangan dan kaki.



2 Rendahkan badan ke belakang.



3 Rendahkan badan ke belakang. Angkat tangan dan kaki lurus ke atas.



4 Rebahkan badan atas tilam. Letakkan tangan atas tilam.



5

Pusingkan badan ke belakang.



6

Daratkan kedua belah kaki atas tilam.



7

Daratkan badan atas tilam.



8

Kembali semula pada kedudukan asal.

Seret nombor dalam ruangan yang disediakan

1

2

3

4

5

6

G. Nomborkan gambar-gambar di bawah mengikut urutan langkah-langkah melakukan guling belakang posisi *straddle*. Kemudian, lakukan di bawah bimbingan guru. SP 1.8.3 SP 2.7.1 170

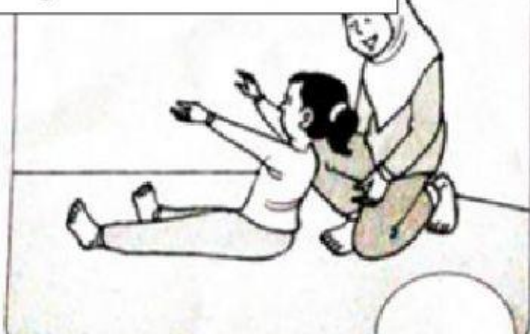
1.



Rendahkan badan ke belakang. Angkat tangan dan kaki lurus ke atas.



Duduk tegak. Angkat tangan paras bahu dan buka luas tangan dan kaki.

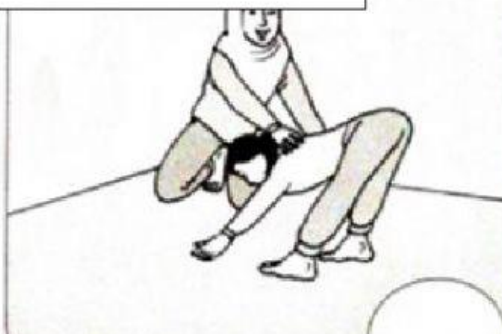


Rendahkan badan ke belakang.

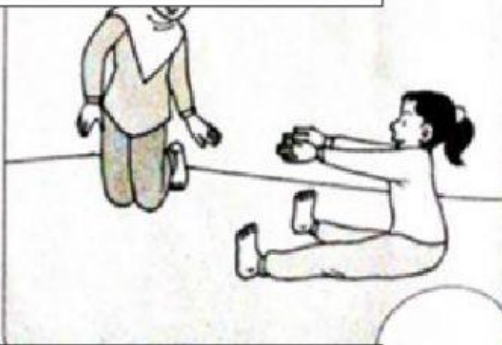
4.



Pusingkan badan ke belakang.



Daratkan kedua belah kaki atas tilam.



Kembali semula pada kedudukan asal.