

KELUASAN TEMPAT

TIDAK TERLALU LAJU

ALATAN

KEMAHIRAN DALAM GIMNASTRADA

A. TERANGKAN KONSEP PERGERAKAN DALAM PERGERAKAN GIMNASTRADA

1. Pastikan pergerakan yang dilakukan merangkumi _____
2. Pastikan _____ aktiviti sesuai dengan pergerakan yang akan dilakukan.
3. Pergerakan yang dilakukan _____ atau pantas sehingga boleh mengakibatkan kecederaan.
4. Pastikan _____ dengan pergerakan yang dilakukan.

B. PILIH KETERANGAN YANG TEPAT DAN NAMAKAN KEMAHIRAN YANG DITUNJUKKAN DALAM GAMBAR

	<u>KETERANGAN</u>	KEMAHIRAN
		
		
		
		