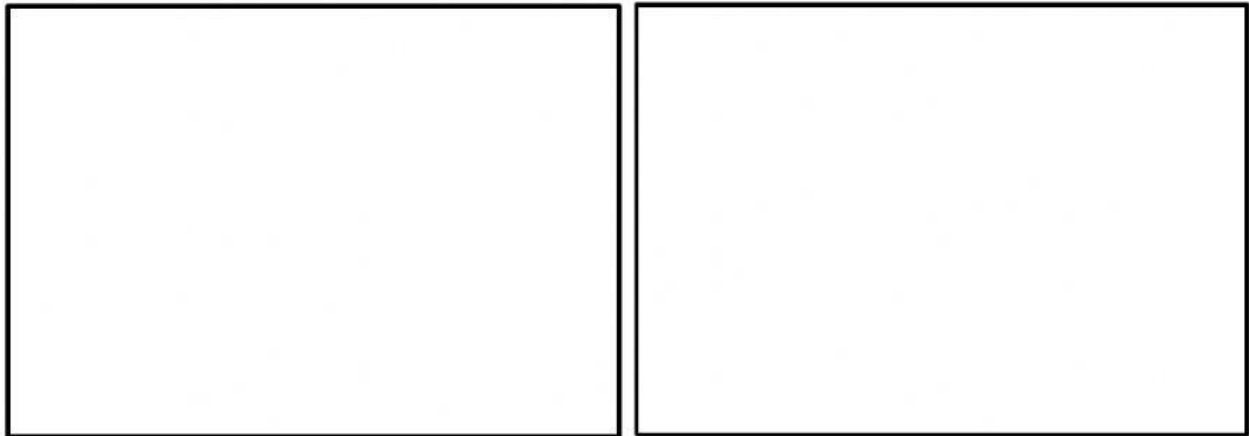
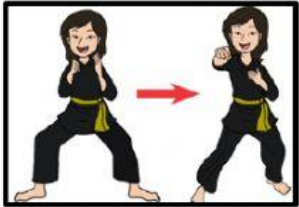
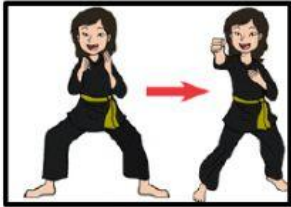
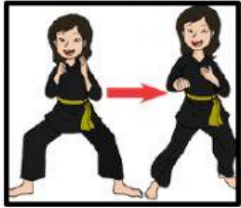
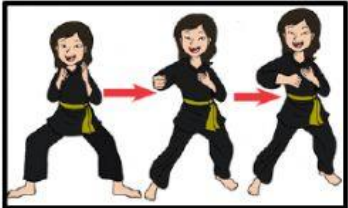


A. Lihatlah video di bawah ini !



B. Pasangkan gambar di bawah ini dengan pernyataan yang telah disediakan pada kolom !

1.  Sasaran perkenaan :		Pukulan Lurus Pukulan Melingkar
2.  Sasaran perkenaan :		Pukulan Tegak Pukulan Bandul
3.  Sasaran perkenaan :		Dada Lawan Bahu Lawan
4.  Sasaran perkenaan :		Ulu Hati Lawan Pinggang Lawan

C. Pasangkan gambar di bawah ini dengan pernyataan yang telah disediakan pada kolom !

1.  Perkenaan kaki saat menendang :		Tendangan Lurus	Tendangan Samping
2.  Perkenaan kaki saat menendang :		Tendangan Melingkar	Tendangan T
3.  Perkenaan kaki saat menendang :		Ujung kaki	Punggung kaki
4.  Perkenaan kaki saat menendang :		Telapak kaki	Telapak kaki

D. Praktikkan gerakan berikut ini dalam bentuk video dan di kumpulkan ke grup Whatsapp !

1. Praktikkan gerakan pukulan lurus, pukulan bandul, pukulan melingkar, dan pukulan tegak !
2. Praktikkan gerakan tendangan lurus, tendangan samping, tendangan melingkar, dan tendangan T !