

Jawab latihan di bawah.



Posisi ini dikenali sebagai

Nomborkan lakuan gulingan hadapan dengan betul.



Guling ke hadapan dan mendarat di bahagian belakang badan



Rapatkan dagu ke dada. Bulatkan badan.



Duduk mencangkung dalam posisi tuck. Kaki dirapatkan. Letak tapak tangan di lantai di luar bahagian lutut.



Ikut lajak dan kembali ke posisi tuck.



Lonjak dan luruskan kaki.