

Padankan lakuan balingan yang betul berdasarkan bentuk objek.

Buka langkah besar, tegakkan
badan dan rejam objek ketika
siku lurus dengan pantas

Buka kaki seluas bahu, kilas
pinggul, tolak tangan ke
hadapan dan lontar objek.

Kilas pinggul, luruskan tangan
dan lempar objek dengan
pantas

