

A. Padankan.

[/10 markah]



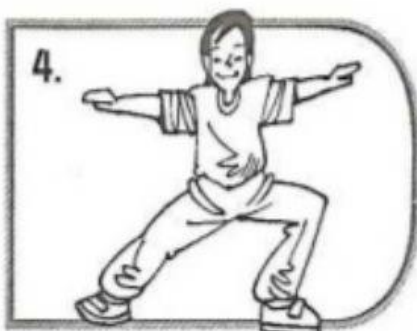
menolak dinding
sambil melentik



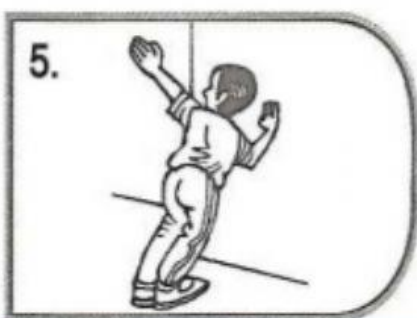
membongkok
ke depan



melentik ke
belakang



merendahkan
diri ke sisi



melentik
sokongan dua
lutut