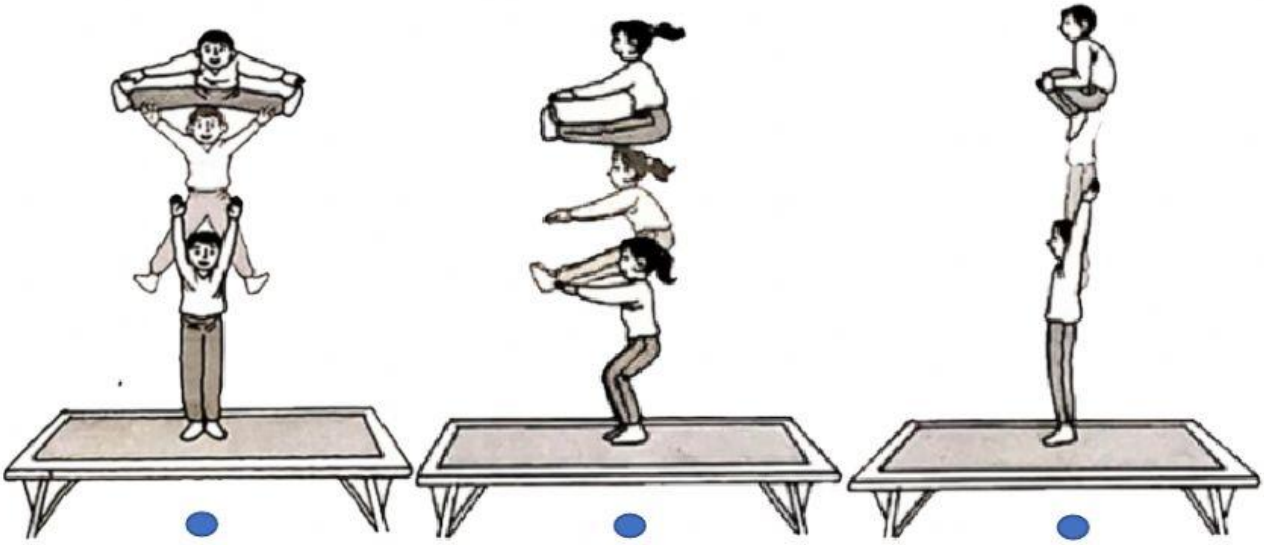
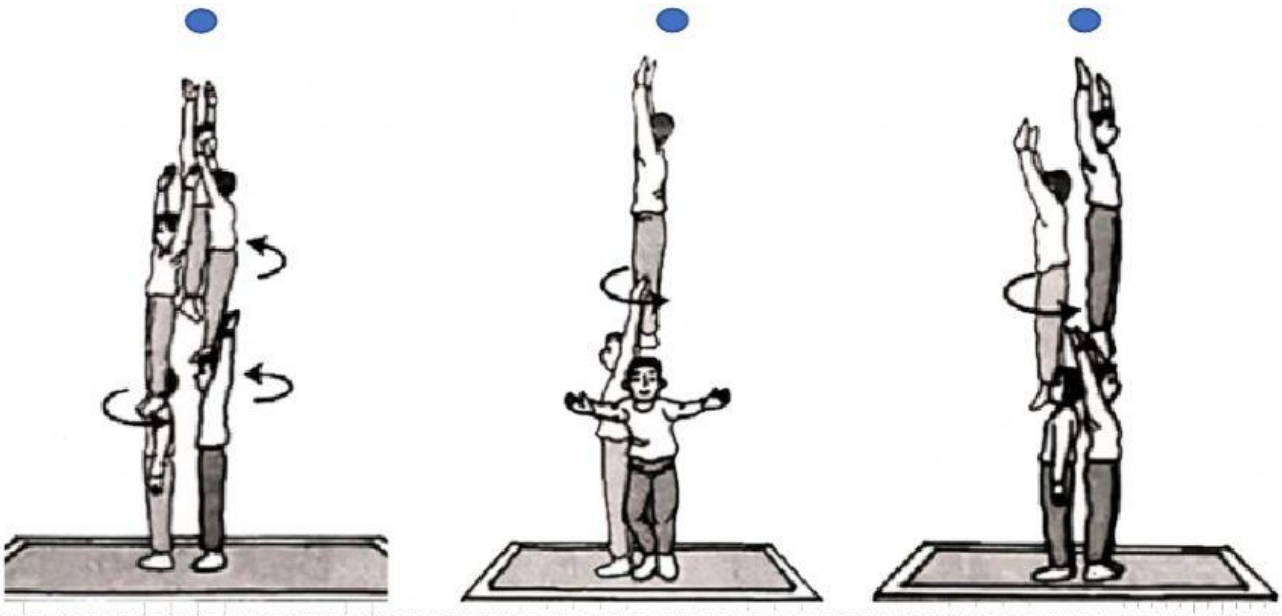
PJPK TINGKATAN 1
GIMNASTIK ASAS

1. Padankan gambar rajah berikut dengan kemahiran lompatan dan putaran semasa layangan yang betul.



Lompatan pike	Lompatan 90°	Lompatan straddle	Lompatan 180°	Lompatan tuck	Lompatan 360°

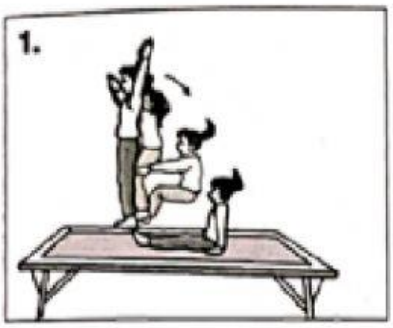


2. Isi tempat kosong dengan jawapan yang betu

Lurus	Tegak	Hadapan	Belakang
Badan	Jari	Meniarap	Lutut
Siku	Jari	Tangan	Dagu
trampolin	Kaki	Belakang	tangan

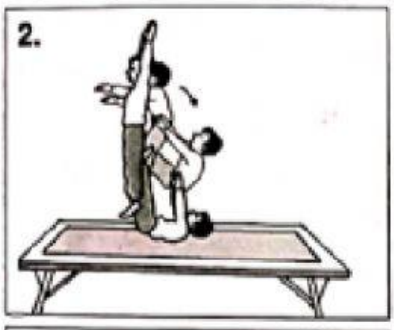
Back-drop	Hands-and knees-drop	Front-drop	Seat-drop

1.



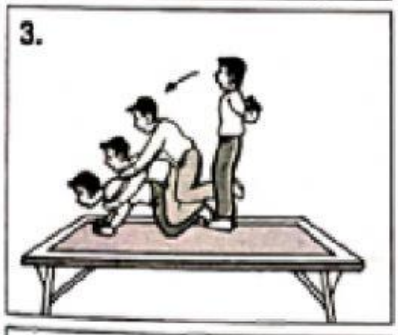
Berdiri tegak dan tangan (a) _____ ke atas. Kemudian, fleksi lutut. Pindah berat badan ke (b) _____. Jatuhkan (c) _____ dalam posisi duduk. Tangan di sisi badan dengan (d) _____ ke hadapan. Kembali ke posisi asal.

2.



Berdiri tegak di atas (a) _____. Kemudian, fleksi (b) _____. Jatuhkan bahagian (c) _____ badan ke atas trampolin. Tangan dan (d) _____ dilurus serentak ke hadapan. Kembali ke posisi asal.

3.



Berdiri (a) _____ di atas trampolin. Kemudian, jatuhkan kedua-dua lutut dan (b) _____ serentak ke atas trampolin. Lutut dan (c) _____ menghadap ke (d) _____. Kembali ke posisi asal.

4.

Berdiri tegak di atas trampolin. Kemudian, fleksi (a) _____ lebih kurang 90°. Jatuhkan badan dalam keadaan (b) _____ selari dengan trampolin. Tangan berada di bawah (c) _____ dengan jari menghala ke dalam. Mata memandang (d) _____. Kembali ke posisi asal.