

NAMA : _____

3 IBNU RUSH – PENDIDIKAN JASMANI-1/12/2020

Jawab semua soal dengan betul. (Rujuk buku teks muka surat 60)

REGANGAN STATIK

Tonton video dan fahamkan. Kemudian, jawab soalan yang diberi.

Jawab semua soalan dengan betul. (Rujuk buku teks muka surat 60)

REGANGAN STATIK

1. Aktiviti regangan dapat meningkatkan julat _____ dan membantu memulihkan _____ otot.
2. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan sehingga _____ jika dilakukan semasa aktiviti menyejukkan badan.



1.



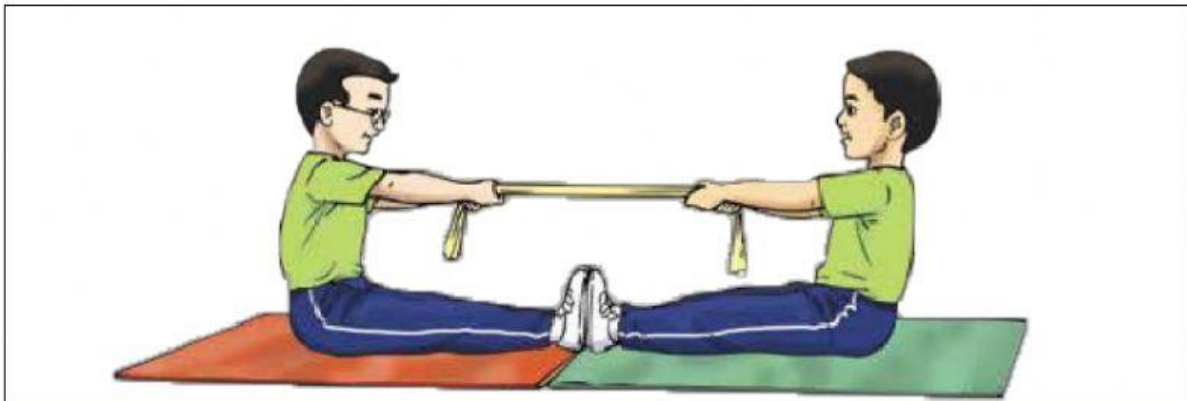
2.



3.



4.



5.



6.

Pergerakan	ketegangan
lunges	Timbang garam
30 saat	Ekstensi sebelah kaki
Sorong papan	Jangkauan meluncur
Silang kaki rotasi badan	