

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

1. CARA MELAKUKAN KEMAHIRAN MELONTAR OBJEK SFERA

2. CARA MELEMPAR OBJEK LEPER |

SOKONG BOLA GUNA JARI TENGAH, JARI TELUNJUK DAN IBU JARI

**BUKA TANGAN KE SISI DENGAN PANTAS
PUSING BADAN, LURUSKAN TANGAN.
AYUN TANGAN ALATAN DENGAN PANTAS
IKUT LAJAK.**

TANGAN IKUT LAJAK BALINGAN

**EKSTENSIKAN TANGAN YANG TIDAK MEMBALING DIDEPANGKAN
KE BELAKANG**

**TANGAN YANG TIDAK MEMBALING DIDEPANGKAN
UNTUK KESEIMBANGAN**

**EKSTENSIKAN TANGAN SEMASA MELEPASKAN
OBJEK (DAYA YANG MAKSIMUM)**

**GENGGAM OBJEK LEPER MENGGUNAKAN JARI TENGAH,
JARI TELUNJUK DAN IBU JARI**