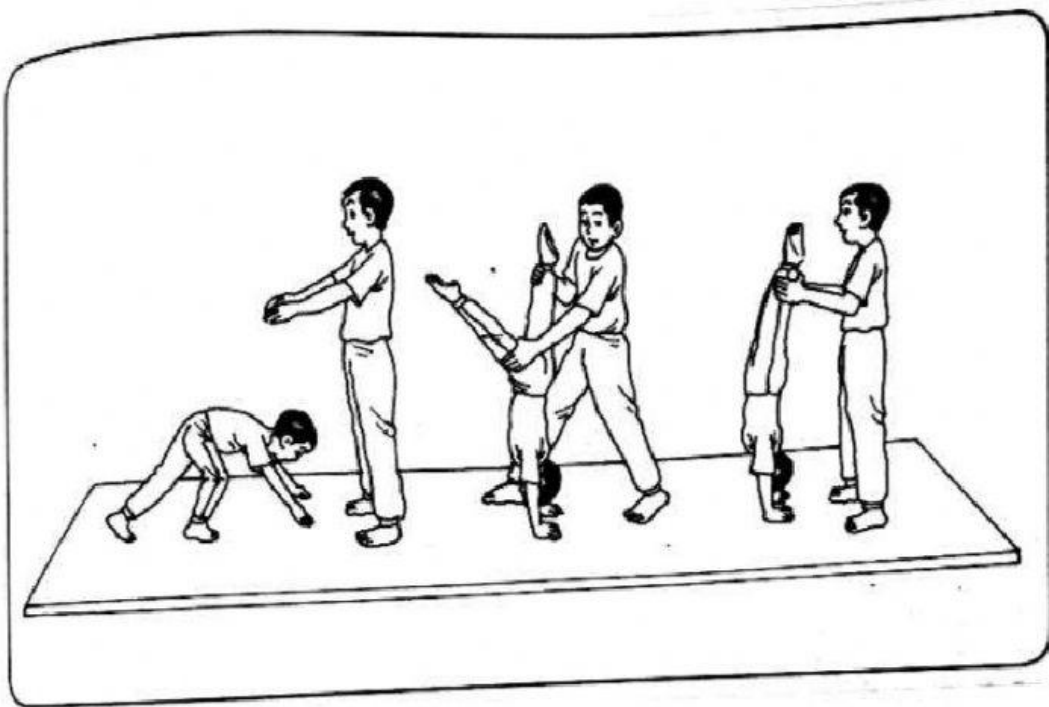


Nama : _____

Kelas : _____

B Susun cara melakukan imbang songsang dengan kaki lejang dengan sokongan dan dirian tangan mengikut urutan. Kemudian, lakukan imbang tersebut dengan rakan. **SP 1.1.3, TP2**



• Kamu hendaklah mengekalkan lakuan imbang diri tangan.

• Kemudian, kamu perlu melejang kedua-dua kaki ke atas.

• Ulang lakuan lejang berulang kali sehingga kamu yakin untuk melakukan imbang tangan dengan sokongan.

• Mula-mula, kamu perlu meletakkan kedua-dua tapak tangan di atas lantai.