

GIMNAS IDOLA

1. Hambur Tanpa Papan Anjal.

Leratkan ansur maju kemahiran hambur tanpa papan anjal

Fleksi lutut

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Hambur

Bergerak selangkah

Berdiri sedia



--	--	--	--	--

2. Hambur di atas Papan Anjal.

Leratkan ansur maju kemahiran hambur di atas papan anjal

Hambur

Berdiri dan melompat di atas papan anjal.

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki

Berdiri sedia



--	--	--	--