

## GIMNAS IDOLA

### 1. Hambur Tanpa Papan Anjal.

Leretkan ansur maju kemahiran hambur tanpa papan anjal

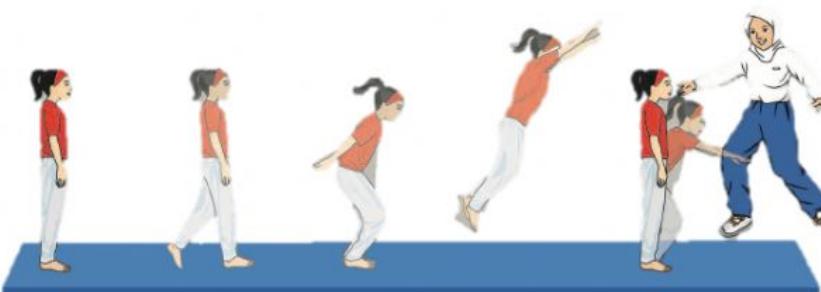
Fleksi lutut

Hambur

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

Bergerak selangkah

Berdiri sedia



--	--	--	--	--

### 2. Hambur di atas Papan Anjal.

Leretkan ansur maju kemahiran hambur di atas papan anjal

Hambur

Mendarat dengan kedua-dua belah kaki

Berdiri dan melompat di atas papan anjal.

Berdiri sedia



--	--	--	--