

Nama: _____

Kelas: _____

Hari: _____

Tarikh: _____

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

GIMNAS IDOLA : BERGAYUT SONGSANG

Sila jawab semua soalan

1. Bergayut songsang memerlukan kekuatan dan _____ tahan otot bahagian tangan
2. Murid perlu mengawal _____ badan supaya tidak terjatuh.
3. Elakkan _____ palang terlalu kuat bagi memudahkan kamu bergayut.
4. Genggam palang dengan genggaman _____.
5. Lonjak dengan _____ badan dan rapat dengan palang.
6. Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan _____ lutut.
7. Ansur maju 1 ialah aktiviti dirian _____.
8. Push and Hold ialah aktiviti _____.
9. Murid boleh mencuba pelbagai _____ badan semasa bergayut songsang.
10. Terdapat _____ ansur maju yang telah ditunjukkan dalam pautan video.

bentuk

bawah

berpasangan

imbangan

fleksi

empat

ekstensi

menggenggam

daya

bahu