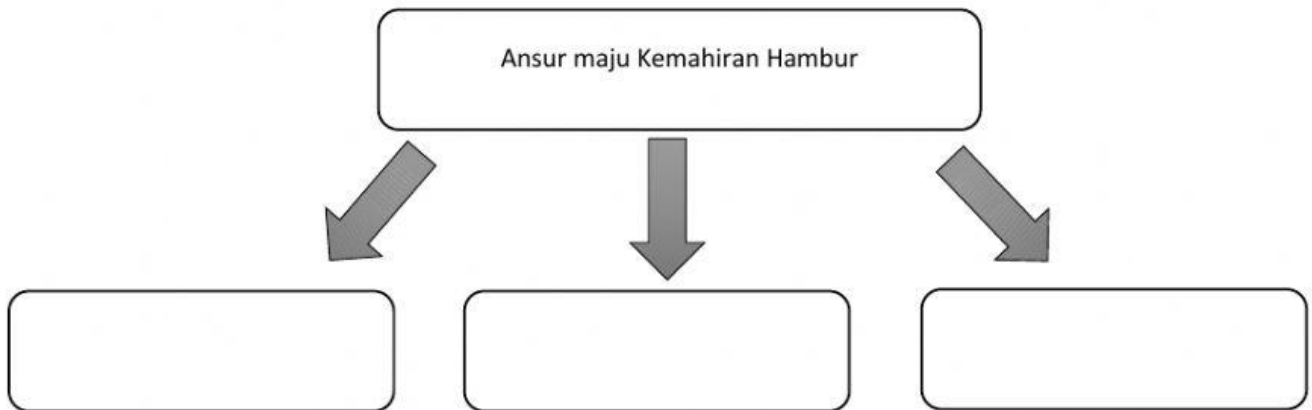


UNIT 1 : GERAK GIMNAS

TAJUK : TINGGI KE RENDAH (HAMBUR TANGAN)

A. Nyatakan tiga jenis ansur maju kemahiran hambur.



B. Lengkapkan pernyataan di bawah ini berkaitan aktiviti hambur tangan dengan bantuan rakan.

- kaki lurus ke atas
- fleksikan lutut untuk serap daya
- pinggang sebagai sokongan
- kedua-dua belah kaki serentak

1.

2.

3.

4.

Berpasangan, penyokong memegang bahagian bahu dan _____

Lakukan dirian tangan dengan kedua-dua belah _____

Hambur tangan dan mendarat dengan _____

Mendarat atas tilam dengan _____