LATIHAN PENGUKUHAN :

ARAHAN : Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul
Tarik kotak jawapan ke ruangan garisan pada soalan

1. NAMAKAN TAPAK SOKONGAN YANG TERLIBAT BERDASARKAN GAMBAR IMBANGAN DI BAWAH.

ABDOMEN

PUNGGUNG DAN TANGAN

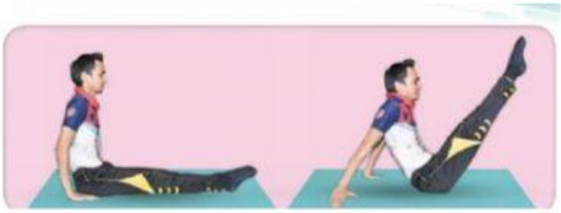
LUTUT DAN TANGAN

BELAKANG BADAN

KAKI

_____

_____



_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

2. Nyatakan Kemahiran lantunan dan layangan dan putaran di bawah:

PUTARAN 180

TAPAK KAKI

PUTARAN 90

PUNGGUNG

_____

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

3. Namakan Rangkaian Lantunan, Layangan, dan putaran di bawah:

Layangan dan lantunan badan	Latunan Kaki di atas trampolin	Lantunan punggung
Menghentikan lantunan (Mendarat)	Lantunan kaki	Putaran 180

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS