

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6 : PUTARAN 360 °

BUKU TEKS M/S 5

Putaran 360°

Shuhada berkebolehan melakukan kemahiran putaran menegak 360° di udara ketika melompat di atas trampolin. Dia memastikan postur badannya lurus ketika melakukan putaran di udara. Ketika mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin, Shuhada akan mengimbangi badannya dengan mendepangkan tangan ke sisi.

Saya mesti boleh melakukan putaran 360°.

Mulakan putaran dengan memutar bahu dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri.



1

2

3