

NAMA: _____ KELAS: _____ TARIKH: _____

UNIT 1: Jadi Yang Terbaik

Tajuk: Guling Ulang-alik

ARAHAN: Susun kenyataan di bawah mengikut turutan yang betul.

Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.

Fleksikan tangan selari dengan kepala sebelum tangan mencecah lantai.

Letakkan tapak tangan di lantai dan buka seluas bahu.

Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.

Fleksikan kaki dan berguling dengan bahagian belakang bahu.

