**PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5**
**TAJUK: KOMBINASI GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG**

NAMA: _____ KELAS: _____

SUSUN GAMBAR CARA LAKUAN GULING DEPAN DENGAN BETUL MENGIKUT URUTAN

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

**NAMAKAN KEMAHIRAN DI BAWAH**

**PADANKAN JAWAPAN YANG BETUL.**

1. Apakah kedudukan badan ketika melakukan putaran?

| | |
|---|---|
| A. bulat | B. bujur |
| C. tegak | D. tiga segi |

2. Kedudukan tangan perlu dibuka ..... sebagai daya tolakan semasa berputar.

| | |
|---|---|
| A. Satu tangan | B. seluas bahu |
| C. seluas tangan | D. seluas kaki |

3. Mengapakah kedudukan kaki perlu dirapatkan selepas melakukan gulingan pertama?

| | |
|---|---|
| A. Untuk mendarat | B. Supaya berputar dengan baik |
| C. momentum untuk gulingan seterusnya | D. berehat sebentar sebelum berputar |

LIVEWORKSHEETS