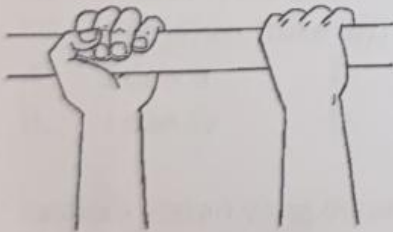


- Murid yang membuat dirian tangan perlu memastikan sebelah tapak tangan stabil sebelum menggerakkan tangan yang satu lagi.
- Murid yang memegang kaki perlu bergerak bersama-sama murid yang melakukan dirian tangan.

1. Apakah nama bagi pergerakan gimnastik berdasarkan pernyataan di atas?
  - A. *Single-leg circle*
  - B. Kereta sorong dua arah
  - C. Dirian tangan dinamik
  - D. Aerobik
2. Semakin luas tapak, semakin stabil piramid yang dibina. Ini kerana kestabilan objek dipengaruhi oleh
  - I luas tapak
  - II ayunan tangan
  - III kekuatan otot
  - IV ketinggian tapak
  - A. I dan II
  - B. I dan IV
  - C. III dan V
  - D. II dan III
3. Dalam aktiviti lompat kayangan, ayunan tangan dari bawah dan ke atas dapat meningkatkan
  - A. koordinasi
  - B. kekuatan otot
  - C. keseimbangan
  - D. daya lonjakan



4. Apakah jenis genggaman di atas?
  - A. Genggaman atas
  - B. Genggaman bawah
  - C. Genggaman campuran
  - D. Genggaman kiri dan kanan