

Kemahiran Asas Lantunan

01 *Seat-drop*

- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas.
- Lutut difleksi.
- Pindah berat badan ke belakang.
- Jatuhkan badan dalam posisi duduk.
- Tangan di sisi badan dengan jari ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

02 *Back-drop*

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan bahagian belakang badan ke atas trampolin.
- Tangan dan kaki dilurus serentak ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

03 *Hands and Knees-drop*

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Jatuhkan kedua-dua lutut dan tangan serentak ke atas trampolin.
- Lutut dan jari menghadap ke hadapan.
- Kembali ke posisi asal.

04 *Front-drop*

- Berdiri tegak di atas trampolin.
- Siku difleksi lebih kurang 90°.
- Lutut difleksi.
- Jatuhkan badan dalam keadaan meniarap selari dengan trampolin.
- Tangan berada di bawah dagu dengan jari menghala ke dalam.
- Mata memandang tangan.
- Kembali ke posisi asal.