



Praktis Ekstra

Unit 1

Gimnastik Asas

1. Senaraikan rangkaian kemahiran gimnastik asas dalam gimnastrada.



Nama: _____ Kelas: _____ Tarikh: _____

2. Senaraikan kemahiran gerak edar, imbangan, putaran dan hambur yang dilakukan dalam rutin gimnastrada.

(a) Gerak edar

(b) Imbangan

(c) Putaran

(d) Hambur
