
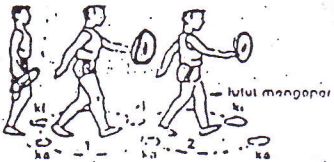

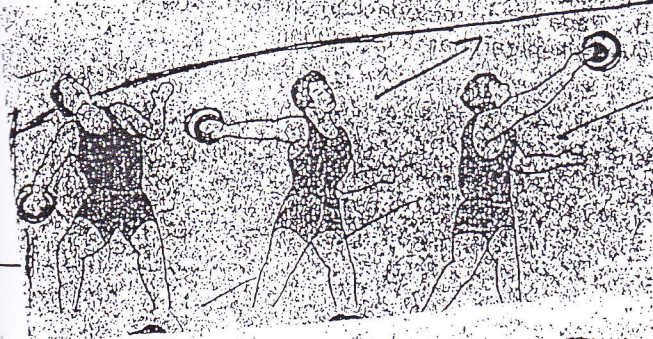
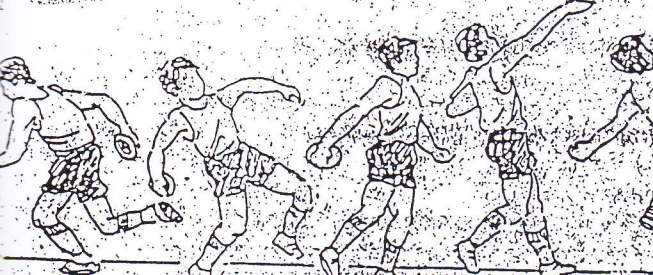



No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
1.	<p>Pemanasan</p> 	5"	- Berlari dengan mencari kelompok 3, 4, 5, anak dengan dipandu peluit yang tidak mendapat pasangan kena hukum.
			- Berbaris menjadi 5 sap. Baris pertama memegang piring diputar pinggirnya sambil berjalan pandangan ke piring yang diputar searah jarum jam.
2.	<p>Inti</p> 	30"	Memegang piring dengan gaya mengayunkan depan ke belakang dengan posisi jari tangan merapat dipiring.
			Kemudian melakukan latihan melempar ke arah atas dengan bantuan tali plastik.
			Melemparkan tanpa tali plastik dengan teknik mengukur jarak lemparan.
			Berbaris sambil bernyanyi dan tepuk tangan.