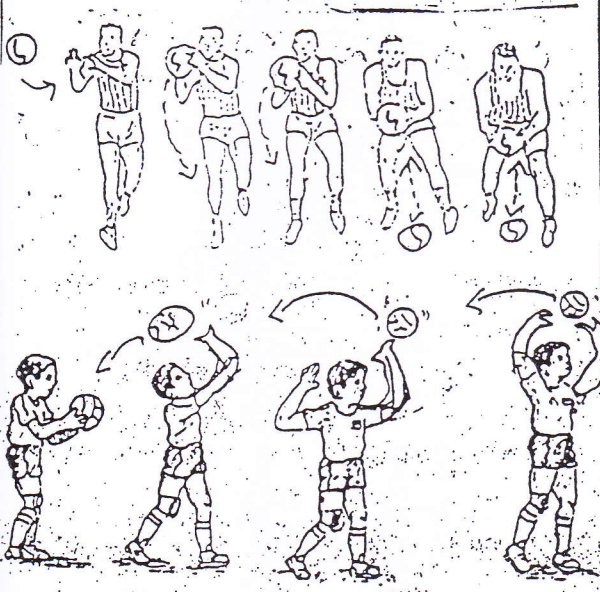
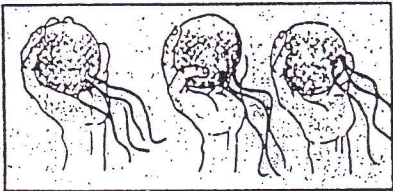




No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
1.	<p>Pemanasan</p> 	5"	<ul style="list-style-type: none"> - Berbaris 4 sap - Melakukan gerakan memegang bola dengan kedua tangan menunduk dan menggelindingkan terus diterima teman lewat bawah disela-sela kaki. Melakukan gerakan mensapu bola ke atas kepala dengan diterima teman bergantian
2.	<p>Inti</p> 	30"	<p>Cara memegang peluru dengan kelima jari, setengah lingkaran.</p>
			<p>Teknik meletakkan peluru di atas bahu, diantara perkenaan dengan leher dan bahu, dengan posisi menyamping arah tolakan.</p>
			<p>Teknik menolakkan peluru dengan posisi menyamping dengan berat badan dibawa ke belakang, lalu peluru di dorong dan dilepaskan.</p>