

# ISI KANDUNGAN

*Perkara*

*Muka Surat*

## **BAB 5 - PRAKTIKAL KAWAD KAKI (1 HINGGA 4)**

1. Pelajaran Pertama - Rehatkan Diri	1
2. Pelajaran Kedua - Senang Diri Dari Rehatkan Diri	1
3. Pelajaran Ketiga Sedia Dari Senang Diri	2
4. Pelajaran Keempat Senang Diri Dari Sedia	3



## BAB 5 - PRAKTIKAL KAWAD KAKI (1 HINGGA 4)



### 1. Pelajaran Pertama - Rehatkan Diri

Huraian/Perbuatan :

- Apabila skuad mendapat perintah.
- **Rehatkan Diri!** ..... (skuad hendaklah)
  - Tapak tangan kanan berada diatas tapak tangan kiri dan ibu jari bersilang.
  - Kedua-dua tapak tangan berada dibelakang pinggang.
  - Pelipat siku bengkak.
  - Jarak kaki kiri dengan kaki kanan dijarak 12'
  - Buka dada, pandang hadapan dan diam.

Catatan : kaki tidak boleh bergerak dan kendurkan pinggang.



### 2. Pelajaran Kedua - Senang Diri Dari Rehatkan Diri

Huraian/Perbuatan :

- Apabila skuad mendapat perintah.

- **Baris!** ..... (skwad hendaklah)
  - Menarik kedua-dua tapak tangan kanan dan kiri di belakang punggung.
  - Pelipat siku lurus lengan tangan kanan dan kiri rapat ke badan.
  - Buka dada, angkat dagu, pandang hadapan dan diam

Catatan : Skwad hendaklah berteriak 'up'



### 3. Pelajaran Ketiga Sedia Dari Senang Diri Huraian/Perbuatan :

- Apabila skuad mendapat perintah
- '**Baris.....Sedia**' dengan bilangan

#### Skuad Satu

- Angkat kaki kiri 12' ke hadapan peha sama paras dengan bumi, lutut selari dengan tumit hujung kasut tunduk kebumi.
  - Genggam jari, ibu jari ke bawah dan berada dijahitan seluar
  - Kedua-dua tangan rapat ke peha.
  - Buka dada, angkat dagu, pandang hadapan dan diam
- Skuad hendaklah berteriak 'satu'

#### Skuad Dua

- Hentakan kaki kiri disebelah kaki kanan.
- Kedua-dua tumit rapat.
- Hujung kasut bukaan 45 darjah - Kedua-dua tangan rapat ke peha.
- Buka dada, angkat dagu, pandang hadapan dan diam

Skuad hendaklah berteriak 'dua'



4. Pelajaran Keempat Senang Diri Dari Sedia  
Huraian/Perbuatan :

- Apabila skuad mendapat perintah
- **'Senang ..... Diri'** dengan bilangan

Skuad Satu

- Angkat kaki kiri 12' ke hadapan peha sama paras dengan bumi, lutut selari dengan tumit hujung kasut tunduk ke bumi.
- Genggam jari, ibu jari ke bawah dan berada dijahitan seluar.
- Kedua-dua tangan rapat kepeha.
- Buka dada, angkat dagu, pandang hadapan dan diam.

Skuad hendaklah berteriak 'satu'

Skuad Dua

- Hentakan kaki kiri di sebelah kaki kanan dijarak 12'.
- Serentak dengan itu bawa tapak tangan kiri dan kanan di belakang punggung.
- Buka dada, angkat dagu, pandang hadapan dan diam

Skuad hendaklah berteriak 'dua'