

AKTIVITI 1:

Baca & isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberikan.
(Rujuk buku teks m/s 92)

Lompat Kijang

Acara lompat kijang memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Ketiga-tiga jenis lonjakan berbeza lakuan. Lonjakan pertama atau melonjak (*hop*) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. [?] atau melangkah (*step*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi. Lonjakan ketiga atau melompat (*jump*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. Lompat kijang melibatkan fasa lari landas, fasa melonjak [?] dan fasa melompat.

1

Fasa Lari Landas

Jarak lari landas bergantung pada keupayaan atlet. Atlet muda biasanya mengambil 10 hingga [?]. Teknik larian sama seperti lari pecut. Kekerapan langkah ditambah pada penghujung larian sementara halaju larian ditingkatkan sepanjang larian.



Aksi telapak kaki aktif dan pantas dengan pergerakan [?] dan belakang".

2

Fasa Melonjak

Fasa melonjak meliputi hampir 1/3 jarak lompatan yang melibatkan aksi melonjak dan mendarat dengan kaki yang sama.

Badan dalam keadaan ?

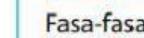
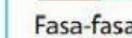
Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ?

Kaki yang melonjak dibawa ke hadapan dalam keadaan ? sebagai persediaan untuk mendarat.

? kaki bebas ditarik ke posisi mendarat dengan pantas.



Fasa-fasa dalam lompat kijang



3

Fasa Melangkah

Objektif fasa ini adalah untuk menyamakan dengan jangka masa fasa melonjak dan mencapai lonjakan. Fasa melangkah meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan melonjak dan mendarat dengan kaki yang berlainan.

Kedua-dua tangan diayun ke atas untuk membantu badan.

dalam keadaan tegak.

Kaki lonjakan ekstensi sepenuhnya.

Telapak kaki mendarat secara aktif dan

Paha kaki bebas dibawa paras mendarat atau lebih.

Kaki bebas ekstensi ke hadapan dan

4

Fasa Melompat

Fasa ini adalah untuk melonjak pada sudut lonjakan yang [] . Fasa melompat meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan aksi melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua kaki.

Badan dalam keadaan [] ?



Kedua-dua tangan diayun ke atas untuk membantu [] ? badan.



Kedua-dua tangan [] ? ke atas dari belakang.



[] kaki mendarat secara aktif dan pantas.

Kaki lonjakan ekstensi.

Semasa mendarat, badan dalam keadaan *pike* dan [] fleksi.