

(C) Asas Balingan

Merejam Objek Berbentuk Rod

Jawab semua soalan berikut:

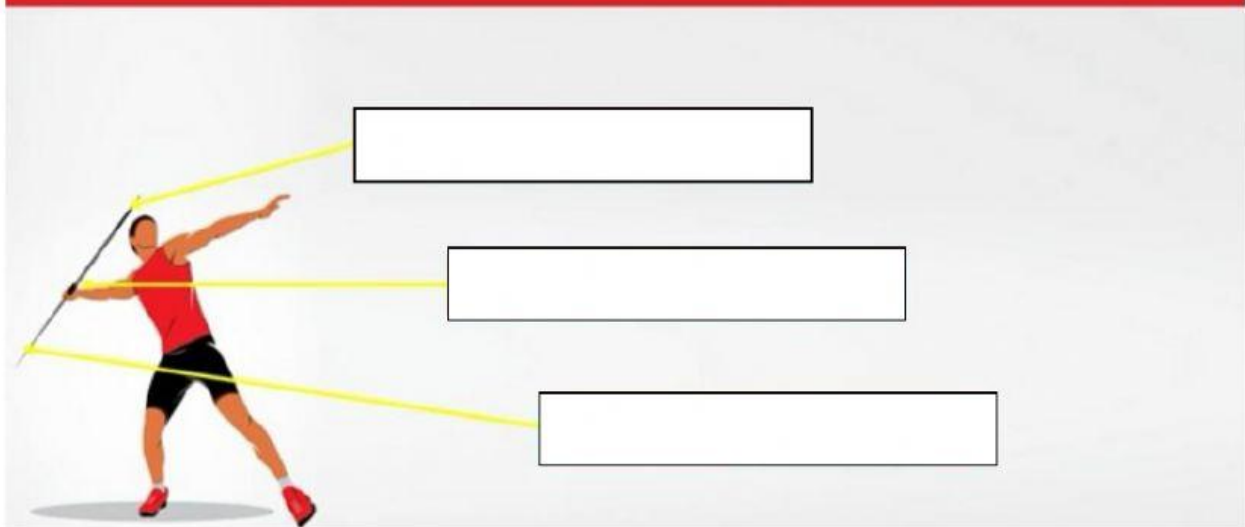
1. Lengkapkan bahagian lembing.

Pemegang (Grip)

Kepala (head)

Ekor (Tail)

Bahagian lembing

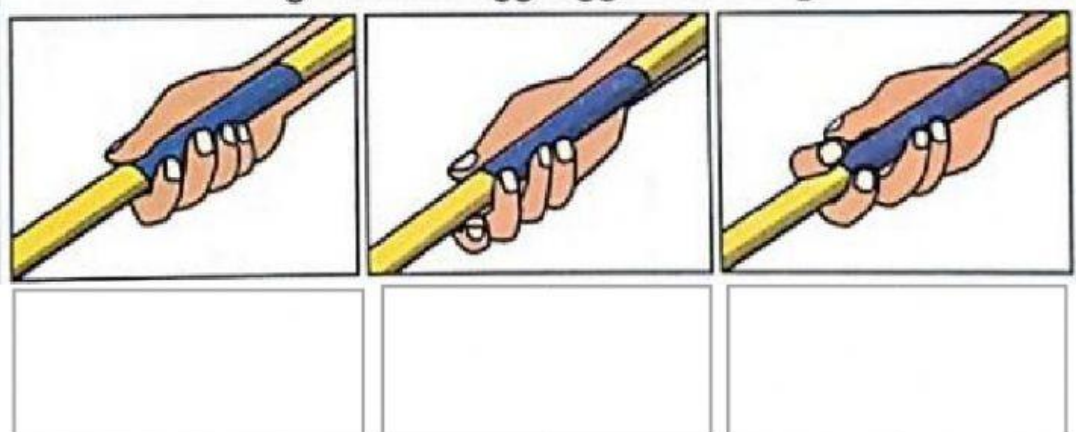


2. Perhatikan gambar berikut, namakan tiga cara menggenggam lembing.

Genggam "V"

Genggam Amerika

Genggam Finlandia



3. Lengkapi fasa merejam ojek berbentuk rod berikut;



Pegang objek pada aras kepala

Tingkatkan kelajuan larian

Kawal Pergerakan dan stabiliti badan

Rotasi pinggang untuk tambah kuasa rejaman

Langkah terakhir dengan lebih besar

Lari Landas

Rejaman

Ikut Lajak

--

--

--

--

--