

Kemahiran membaling dan menerima

Jawab soalan yang disediakan

1. Apakah itu kemahiran membaling?

- A. Kemahiran menarik dan melepaskan bola
- B. Kemahiran menolak dan melepaskan bola ke suatu arah
- C. Kemahiran menahan bola dari suatu arah

2. Apakah itu kemahiran menangkap?

- A. Kemahiran menerima objek dari sesuatu arah
- B. Kemahiran membaling objek dari sesuatu arah
- C. Kemahiran menyepak bola dari sesuatu arah

3. Bagaimakah cara anda untuk membaling bola dengan jarak yang jauh?

- A. Kuatkan daya balingan
- B. Perlakukan daya balingan
- C. Kekalkan daya balingan

4. Bagaimakah cara anda untuk mengekalkan keseimbangan semasa membaling bola?

- A. Bawa tangan ke depan dan lepaskan bola dengan pantas
- B. Lentikkan pergelangan tangan
- C. Berat badan diubah ke kaki hadapan

5. Apakah posisi badan yang sesuai semasa anda ingin menangkap bola dari pelbagai aras?

- A. ditinggikan
- B. direndahkan atau dibongkokkan
- C. dilenturkan

6. Bagaimakah posisi tangan yang sesuai untuk menangkap bola dari aras atas dan depan?

- A. Buka kedua-dua tangan dan halakan ke belakang
- B. Buka kedua-dua belah tangan dan halakan ke bawah
- C. Buka kedua-dua belah tangan dan halakan ke atas

7.Semasa menangkap bola, bagaimanakah anda menggunakan mata anda untuk membantu anda menangkap bola dengan baik?

- A.fokus pada pergerakan bola
- B.fokus pada penonton
- C.fokus kepada jam tangan untuk melihat masa permainan