Latihan Lompat Kijang dan Cakera

Nama : Tingkatan:

LOMPAT KIJANG

C **Tandakan (✓) bagi pernyataan yang betul dan (✗) untuk pernyataan yang salah.**

1 Lompat kijang adalah acara yang tiada persamaan dengan lakuan lompat jauh. ☐

2 Lompat kijang memerlukan lebih kuasa eksplosif, kekuatan dan ketangkasan. ☐

3 Latihan *plyometric* ialah latihan kecergasan yang berasaskan lompatan, loncatan, balingan dan pecutan. ☐

4 Gaya *Polish* sesuai dipraktikkan oleh peserta yang mempunyai kaki yang kuat. ☐

5 Gaya *Russian* memperkenalkan peratusan lonjakan dengan nisbah 35 : 30 : 35. ☐

6 Lakuan lompat selang-seli dengan mengangkat *bar beli* boleh meningkatkan kekuatan kumpulan otot kaki dan kuasa eksplosif. ☐

7 Latih tubi yang terancang adalah perlu untuk memahirkan diri dalam acara lompat kijang. ☐

8 Pada lompatan pertama (*hop*) peserta mesti membuat lonjakan dan mendarat dengan kaki yang sama. ☐

LEMPAR CAKERA

D **Jawab soalan-soalan yang berikut.**

1 Nyatakan **empat** latihan ansur maju yang diperlukan untuk meningkatkan kemahiran lempar cakera.

(i) _____ cakera

(ii) Lempar berdiri hala _____

(iii) Lempar berdiri dari _____ kuasa

(iv) Lempar satu _____

2 Berikan **dua** faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.

(i) _____ atlet

(ii) Kelajuan dan sudut _____

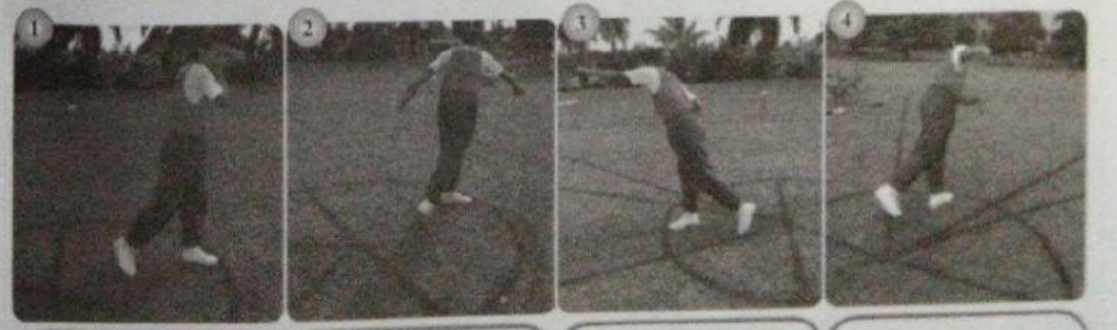
3 Nyatakan **dua** situasi yang menyebabkan satu lemparan dibatalkan.

(i) Keluar dari bulatan sebelum _____ menyentuh tanah atau cakera keluar dari bulatan lemparan melalui bahagian hadapan atau _____.

(ii) Mana-mana bahagian tubuh menyentuh _____ di luar bulatan atau di atas sisi besi bulatan atau cakera jatuh di _____ kawasan sektor.

Cadangan jawapan: cakera, luar, hadapan, posisi, sisi, pusingan, pegangan, tanah, pelepasan, ketinggian

E **Namakan empat fasa pelaksanaan lempar cakera berdasarkan rajah di bawah.**



LIVEWORKSHEETS