PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

OLAHRAGA ASAS – BALINGAN

DISEDIAKAN OLEH : CIKGU NURUL HUDA BINTI OMAR

Fasa Gelungsuran	objek leper	*Power position*	Ekstensikan
kemalangan	bawah telinga	Fasa Putaran	ke hadapan

LONTARAN BERKUASA

1) Fasa Persediaan – Pegang objek sfera dengan betul. Letakkan di tepi leher dan di _____. Buka kaki seluas bahu, dalam posisi *power position*.

2) _____ - Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku yang dibuka ke sisi.

3) Fasa Lontaran dan Pemulihan – Lontarkan objek sfera laju _____ serta ikut lajak.

4) _____ ialah kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama.

LEMPARAN AJAIB

1) Fasa Persediaan – Pegang _____ dengan betul. Berdiri dalam posisi *power position*.

2) _____ - Pusing dan rendahkan badan ke kanan dan ke belakang serta ekstensikan siku. Rotasikan bahagian pinggul dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.

3) Fasa Lemparan dan Ikut Lajak - _____ siku serta ayunkan tangan dengan pantasnya dan lepaskan objek leper. Kemudian, ikut lajak.

4) Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran atau lemparan untuk mengelakkan _____.

LIVEWORKSHEETS