



# UNIT 5 OLAHRAGA ASAS

NAMA MURID : \_\_\_\_\_

TAJUK : LONTAR PELURU

SUB-TAJUK : Fasa-fasa dalam teknik lontar peluru

ARAHAN : Tekan pada jawapan yang betul.

1. Manakah susunan fasa teknik lontar peluru yang betul?

- A. **Fasa** Persediaan → Gelungsur → Pelepasan → Pemulihan
- B. **Fasa** Gelungsur → Pelepasan → Pemulihan → Persediaan
- C. **Fasa** Pelepasan → Pemulihan → Persediaan → Gelungsur
- D. **Fasa** Pemulihan → Persediaan → Gelungsur → Pelepasan

2. Teknik dalam acara Lontar Peluru mempunyai \_\_\_\_ fasa.

- A. 3
- B. 4
- C. 5
- D. 6

3. Dalam Fasa Gelungsur, \_\_\_\_\_ perlu dibongkokkan sedikit.

- A. Tangan
- B. Kaki
- C. Badan
- D. Siku

4. Dalam Fasa Pelepasan, \_\_\_\_\_ dominan menggerakkan pinggul.

- A. Tangan
- B. Kaki
- C. Badan
- D. Siku

5. "Tangan sokongan akan diluruskan ke depan untuk menyelaraskan pergerakan \_\_\_\_\_".

- A. Bola
- B. Pewter
- C. Besi
- D. Peluru