

AKTIVITI 1: Isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberikan.
(Rujuk buku teks m/s 86)



Lari Berpagar

Lari berpagar memerlukan seorang murid untuk berlari dan melepasi halangan yang dikenali sebagai pagar. Pagar ini diletak pada jarak dan ketinggian yang telah ditetapkan mengikut kategori pertandingan. Semua murid mesti berlari dalam lorong masing-masing. Larian akan dibatalkan sekiranya murid pagar dengan sengaja atau kaki belakangnya melepasi pagar dari sisi (di luar pagar). Lari berpagar melibatkan fasa larian, fasa lonjakan, fasa melepasi pagar dan fasa .

1

Fasa Larian

Pada fasa larian, murid berusaha untuk mencapai kelajuan optimum semasa tiba ke pagar pertama. Murid badan dengan lebih cepat daripada atlet lari pecut.



2

Fasa Lonjakan

Semasa fasa ini, murid akan berusaha untuk mendapatkan **trajektori** yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar.

Badan ditegakkan sebagai persediaan untuk pagar.

Pacuan (*drive*) adalah ke hadapan dan bukan ke atas (lari ke pagar bukan .



Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun manakala tangan yang satu lagi dalam aksi lari pecut.

Lutut kaki hadapan diayun dengan pantas ke posisi mendatar.

lutut dan pergelangan kaki sokongan ekstensi sepenuhnya.

3

(a) Fasa Melepasi Pagar (Kaki Hadapan)

Dalam fasa ini, tujuan utama murid adalah untuk mengoptimumkan condongan ke hadapan dan meminimumkan masa di udara. Condongan badan ke hadapan disesuaikan mengikut ketinggian pagar.

Semasa melepasi pagar, bahu murid berada selari dengan pagar dan pandang ke .

Telapak kaki hadapan .



Tangan yang bertentangan dengan kaki hadapan diayun menyilang ke hadapan manakala yang satu lagi dalam aksi lari pecut. Ini sangat penting untuk mengekalkan keseimbangan semasa mendarat.

Kaki hadapan, ekstensi dengan pantas dan memijak ke bawah dengan pantas pada arah larian.

(b) Fasa Melepasi Pagar (Kaki Belakang)

Peranan kaki belakang semasa fasa lepas adalah untuk meminimumkan ketinggian melepasi pagar dan bersedia untuk mendarat dengan cepat. Semasa melepasi pagar, kaki belakang ditarik ke sisi badan dengan paha hampir selari dengan pagar.

Sudut antara paha dan bahagian bawah atau kurang.



Kaki ditarik ke sisi badan dengan paha hampir selari dengan kawasan larian semasa melepasi pagar.

Pergelangan kaki belakang dalam keadaan dorsifleksi (jari kaki ditarik ke atas).

Lutut kaki belakang dalam keadaan tinggi semasa ditarik .

4

Fasa Mendarat

Semasa mendarat, seorang murid perlu bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut dengan serta-merta.



Fasa lari berpagar



Kontak pada permukaan adalah seketika dengan langkah seterusnya dilakukan secara ?

Kaki belakang ditarik secara ? ke hadapan.

Kaki mendarat (kaki hadapan) mendarat secara aktif pada ? telapak kaki.



AKTIVITI 2: KAKIKU BOLEH

Padankan langkah kaki dalam petak kosong dengan jawapan di sebelah kanan.

(Rujuk buku teks m/s 91)



Latih tubi kaki hadapan. Satu langkah di antara pagar. Kaki belakang di luar pagar.



Latih tubi kaki belakang. Satu langkah di antara pagar. Kaki hadapan pijak melepasi marker di luar pagar.



marker di luar pagar.

Latih tubi kaki belakang. Satu langkah di antara pagar. Kaki hadapan pijak melepasi

