

AKTIVITI 1:

Baca & isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberikan.
(Rujuk buku teks m/s 96)



Lempar Cakera

Lempar cakera ialah salah satu acara balingan dalam olahraga. Murid dikehendaki melempar cakera dari dalam sebuah bulatan yang berukuran lilit ? . Lemparan yang sah ialah lemparan yang mendarat dalam sektor balingan dan atlet hanya meninggalkan bulatan lemparan melalui bahagian ? setelah cakera mendarat.

Cakera dilempar dari bulatan yang terletak dalam sangkar. Fasa-fasa dalam melempar cakera ialah fasa persediaan, fasa kedudukan kuasa, ? dan fasa pemulihan. Faktor yang membantu anda untuk mendapat lemparan yang lebih jauh ialah ketinggian, ? dan halaju pelepasan.



Sangkar lempar cakera.

Cara memegang 1



Bingkai cakera kena pada pangkal telapak (berhampiran dengan pergelangan tangan).

Pergelangan tangan perlu dalam keadaan relaks dan .

Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari, dengan jari berada di tepi cakera (cakera tidak .



Cara memegang cakera



Cara memegang 2



Letak ibu jari pada cakera.

1

Fasa Persediaan

Berat badan
di atas telapak
kedua-dua kaki.

Berdiri dengan bahu
menghadap kawasan mendarat.

Cakera diayun ke
belakang sehingga
cakera berada
seberapa jauh ke
 yang boleh.

Tubuh badan dikilas
serentak dengan
ayunan tangan.

Kaki dibuka seluas bahu dengan kanan selari dengan hujung jari kaki kiri.

2

Fasa Kedudukan Kuasa



Berat badan disokong oleh kaki kanan yang

Pandangan hadapan



Dagu, lutut dan hujung jari berada pada garis lurus, iaitu kedudukan

Pandangan sisi

3

Fasa Lemparan

? tangan untuk menghasilkan daya yang lebih tinggi.

Bahagian kiri badan ? dengan ekstensi kaki kiri dan tangan kiri fleksi.

Cakera dilepaskan pada ? atau sedikit ke bawah.

Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke ?

Tangan kanan bergerak ke hadapan selepas pinggul dikilas.

1

2

3

Kaki kanan dikilas dan ekstensi secara eksplosif sambil mengilas pinggang untuk membawa ? ke hadapan.

4

Fasa Pemulihan



1



2



Kemahiran melempar cakera



Kedudukan kaki ditukar dengan segera selepas melempar dengan lakuan ikut lajak untuk mengekalkan