

Nama : _____ Kelas : _____

MEREJAM LEMBING

Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Tiga teknik pegangan lembing :

- 1) Gaya _____
- 2) Gaya Finnish
- 3) Gaya _____

Fasa Persediaan

Dalam fasa ini, aspek teknik _____ dan kedudukan lembing menjadi fokus.

Kedudukan _____ yang sesuai memberi kesan kepada _____ rejaman.

Fasa _____

Fasa ini penting untuk menghasilkan _____ yang maksimum dan terkawal untuk melakukan rejaman.

Fasa _____

_____ yang maksimum ketika rejaman dihasilkan adalah disebabkan oleh pemindahan _____ dari bahagian kaki ke bahagian _____.

_____ pelepasan yang sesuai juga memberi kesan terhadap _____ rejaman.

Fasa ikut _____

Fasa ini penting untuk kekalkan _____ badan serta mengawal _____ selepas lembing direjam.

Kelajuan larian harus dikekalkan bagi memastikan rejaman _____ dibatalkan kerana _____ atau melepaskan _____ kawasan lari landas.

KELAS CIKGU HUDA

Nama : _____

Kelas : _____

MEREJAM LEMBING

Tarik dan lepas (drag and drop) ke dalam ruang yg sesuai.

Gaya Amerika

Gaya Finnish

Gaya Fork



Bola lisut



Batang mop



Alatan untuk unsur maju sebelum menggunakan
lambung ubahsuai atau lembing sebenar.

Peralatan yang boleh digunapakai sebagai lembing
ubah suai.

KELAS CIKGU HUDA