

Nama: _____

INFORMASI

Sudut pelepasan peluru yang sesuai

Sumber: *Biomechanics of Sport and Exercise*,
Edisi Kedua, Peter M. McGinnis (2005)



Tolakan kaki dan
kelajuan lakukan semasa
melontar akan membantu

Lontarkan objek sfera
laju ke atas dan ke hadapan
dengan ekstensikan siku untuk



KBAT

Mengapakah jarak
lontaran lebih jauh
jika kamu membuat
lontaran dalam posisi
power position?



Nyatakan pendapat kamu

KESELAMATAN

- Pastikan tiada sesiapa berada di _____
- _____ berbentuk sfera yang dilontar selepas semua lontaran selesai.
- Pastikan alatan _____ untuk digunakan.



INFORMASI

Pemegang rekod acara lontar peluru Malaysia ialah Adin Alifudin Hussin dengan jarak lontaran 17.53 meter dalam Sukan SEA 2011 di Indonesia.

Sumber: www.worldathletics.org
(capaian pada Ogos 2020)

