

Latihan Lompat Kijang dan Cakera

Nama :

Tingkatan:

LOMPAT KIJANG	
C Tandakan (✓) bagi pernyataan yang betul dan (X) untuk pernyataan yang salah.	
1 Lompat kijang adalah acara yang tiada persamaan dengan lakuan lompat jauh.	☐
2 Lompat kijang memerlukan lebih kuasa eksplosif, kekuatan dan ketangkasan.	☐
3 Latihan <i>plyometric</i> ialah latihan kecergasan yang berasaskan lompatan, loncatan, balingan dan pecutan.	☐
4 Gaya <i>Polish</i> sesuai dipraktikkan oleh peserta yang mempunyai kaki yang kuat.	☐
5 Gaya <i>Russian</i> memperkenalkan peraturan lonjakan dengan nisbah 35 : 30 : 35.	☐
6 Lakuan lompat selang-seli dengan mengangkat <i>bar bell</i> boleh meningkatkan kekuatan kumpulan otot kaki dan kuasa eksplosif.	☐
7 Latih tubi yang terancang adalah perlu untuk memahirkan diri dalam acara lompat kijang.	☐
8 Pada lompatan pertama (<i>hop</i>) peserta mesti membuat lonjakan dan mendarat dengan kaki yang sama.	☐

LEMPAR CAKERA	
D Jawab soalan-soalan yang berikut.	
1 Nyatakan empat latihan ansur maju yang diperlukan untuk meningkatkan kemahiran lempar cakera.	
(i) _____ cakera	
(ii) Lempar berdiri hala _____	
(iii) Lempar berdiri dari _____ kuasa	
(iv) Lempar satu _____	
2 Berikan dua faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.	
(i) _____ atlet	
(ii) Kelajuan dan sudut _____	
3 Nyatakan dua situasi yang menyebabkan satu lemparan dibatalkan.	
(i) Keluar dari bulatan sebelum _____ menyentuh tanah atau cakera keluar dari bulatan lemparan melalui bahagian hadapan atau _____	
(ii) Mana-mana bahagian tubuh menyentuh _____ di luar bulatan atau di atas sisi besi bulatan atau cakera jatuh di _____ kawasan sektor.	

Cadangan jawapan	cakera	luas	hadapan
posisi	aksi	pusiangan	pegangan
tanah	pelcpasan	ketinggian	

E Namakan empat fasa pelaksanaan lempar cakera berdasarkan rajah di bawah.

			