

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
TOPIK: LARI BERITMA MELEPASI HALANGAN
SP 1.9.1, 2.9.1, 5.2.2/ TP2 & TP3

NAMA: _____ KELAS: _____ TARikh: _____

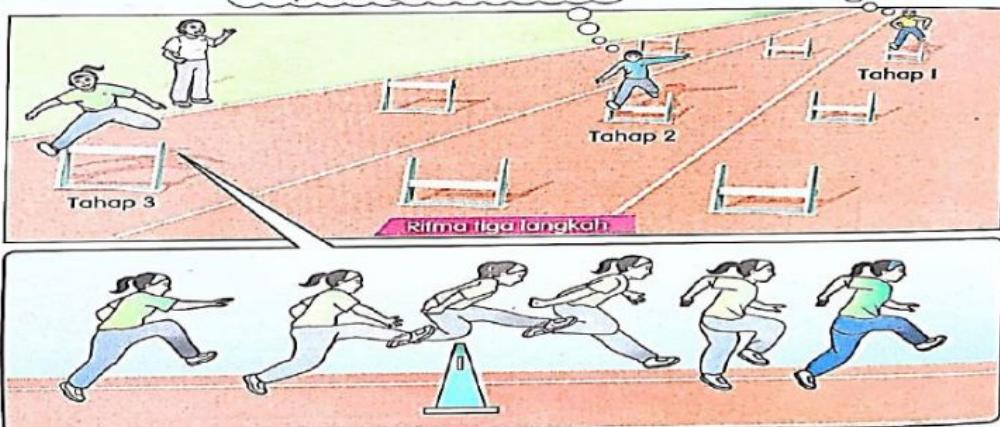
TEKNIK RITMA TIGA LANGKAH

 **Ratu Ritma**

Mariam dan Moi Ling berlatih dengan tekun untuk memenangi acara lari beritma melepasihalangan. Mereka perlu berlari pantas dengan kelajuan yang terkawal sambil melepasihalangan yang sekata jarak dan ketinggiannya. Mariam dan Moi Ling perlu menetapkan ritma larian, iaitu bilangan langkah antara halangan supaya larian yang dilakukan lancar.

Saya mesti berlari tiga langkah di antara halangan dan melangkah melepasihalangan pada langkah keempat.

Saya perlu mengawal kelajuan larian secara tekal supaya dapat melangkah dengan ritma yang sekata.



Teknik melepasihalangan dalam lari beritma melepasihalangan.

1. Murid memulakan larian pantas dan cuba melepasihalangan yang sekata jarak dan ketinggiannya., iaitu tahap 1, tahap 2 dan tahap 3
2. Murid perlu mengawal larian seara tekal supaya dapat melangkah dengan ritma sekata.
3. Murid perlu berlari tiga di antara halangan dan melangkah halangan pada langkah yang keempat.
4. Murid perlu melakukan teknik yang sesuai sewaktu halangan.
5. Murid yang tiba di tahap ketiga terlebih dahulu ialah _____.