

PJ 6P 27 Sept 2021

Johan balingan

Jawab soalan disediakan

1. Objek apakah yang digunakan dalam aktiviti johan balingan?

- A. objek segitiga (logam) dan bertali (wayar)
- B. objek bulat (logam) dan bertali (wayar)
- C. objek segi empat (logam) dan bertali (wayar)

2. Seluas manakah kaki anda perlu dibuka semasa bersedia untuk membuat balingan?

- A. seluas 1 meter
- B. tidak dibuka tapi dirapatkan
- C. seluas bahu

3. Pada waktu bilakah anda boleh menambah kuasa kepada balingan anda?

- A. semasa sedang merendahkan badan
- B. semasa memusingkan badan
- C. semasa membawa tukul besi ke hadapan

4. Apakah yang perlu dilakukan selepas anda melepaskan tukul besi?

- A. Tidak bergerak
- B. Ikut lajak langkah tanpa melepasi sektor
- C. Ikut lajak langkah sehingga melepasi sektor

5. Bagaimanakah cara anda untuk mengelakkan kecederaan semasa melakukan balingan bola bertali?

- A. Tidak menggunakan apa-apa teknik cuma membaling dengan gerak hati
- B. Menggunakan teknik yang tidak tepat terutama pada bahagian rotasi
- C. Menggunakan teknik yang tepat terutama pada bahagian rotasi