

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
OLAHRAGA ASAS - BALINGAN
DISEDIAKAN OLEH : CIKGU NURUL HUDA BINTI OMAR

Fasa Gelungsuran	objek leper	Power position	Ekstensikan
kemalangan	bawah telinga	Fasa Putaran	ke hadapan

LONTARAN BERKUASA

- 1) Fasa Persediaan – Pegang objek sfera dengan betul. Letakkan di tepi leher dan di _____. Buka kaki seluas bahu, dalam posisi *power position*.
- 2) _____ - Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku yang dibuka ke sisi.
- 3) Fasa Lontaran dan Pemulihan – Lontarkan objek sfera laju _____ serta ikut lajak.
- 4) _____ ialah kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama.

LEMPARAN AJAIB

- 1) Fasa Persediaan – Pegang _____ dengan betul. Berdiri dalam posisi *power position*.
- 2) _____ - Pusing dan rendahkan badan ke kanan dan ke belakang serta ekstensikan siku. Rotasikan bahagian pinggul dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.
- 3) Fasa Lemparan dan Ikut Lajak - _____ siku serta ayunkan tangan dengan pantas dan lepaskan objek leper. Kemudian, ikut lajak.
- 4) Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran atau lemparan untuk mengelakkan _____.