

PJPK TINGKATAN 2 GIMNASTIK ASAS

A) Tuliskan nama alatan bagi peralatan berikut

Tilam

Papan Anjal

Peti Lombol

Pelandas larian



B) Susun lakuan mengikut urutan yang betul bagi setiap kemahiran menghambur berikut:

Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya

Melonjak dengan kedua-dua kaki

Mendarat dengan kedua-dua kakii ke atas peti lombol

Berlari dengan kelajuan terkawal

Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° / 180° / 360°



Berdiri dalam keadaan sedia

1)

2)

3)

Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° / 180° / 360°

4)

5)

Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.

C) Nyatakan jenis melombol yang betul bagi setiap rajah berikut:







D) Terangkan teknik melakukan kemahiran melombol.

mendarat	luruskan	kaki	keseimbangan	hadapan
fleksi	melonjak	tangan	tegakkan	menyerap

Langkah 1

Lari beberapa langkah dan _____ dengan kaki

Langkah 2

Lonjak ke _____ dan tangan diletakkan ke atas

Langkah 3

_____ lutut untuk melepasi peti lombol antara dua tangan

Langkah 4

Bawa kedua-dua belah _____ melalui _____ kedua-dua _____ celah _____ untuk melepasi peti lombol

Langkah 5

Fleksi lutut semasa _____ untuk _____ daya. Luruskan tangan ke hadapan untuk _____

Langkah 6

_____ badan dan _____ tangan ke atas.