

UNIT

1

GIMNASTIK ASAS

Standard Kandungan

Melakukan kemahiran dan layangan di atas trampolin.

Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dan prinsip semasa melakukan lantunan dan layangan di atas trampolin.

Mematuhi dan mengamalkan elemen dan keselamatan.

Menunjukkan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti fizikal.

Trampolin adalah salah satu alat yang digunakan dalam gimnastik untuk membolehkan murid membuat pelbagai bentuk badan dan layangan di udara. Seorang gimnas boleh melakukan pelbagai aksi dengan menggunakan trampolin semasa berada di . Kemahiran trampolin dapat membina pemaasaan, ,imbangan dan kawalan badan semasa di udara. Aktiviti lantunan dan layangan di atas trampolin melibatkan bahagian berbanding dengan kemahiran gimnastik lain yang memerlukan kekuatan bahagian tangan. Murid yang tidak mempunyai kekuatan tangan atau mempunyai berat badan berlebihan juga dapat melibatkan diri serta mendapat daripada aktiviti ini. Tahukah anda bahawa trampolin juga boleh digunakan sebagai alat latihan untuk kemahiran lain dalam gimnastik, sukan terjun dan sukan meluncur?