

### GIMNASTIK ASAS- Tingkatan 3

1.

Persembahan berkumpulan mengikut muzik dan melibatkan kemahiran gimnastik, tarian dan pergerakan untuk tujuan

Pernyataan di atas merujuk kepada maksud

- A. Gimnastik
- B. Gimnastrada
- C. Gimrama
- D. Gimnas

2. Apakah maksud gerak edar?

- A. Pergerakan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan pergerakkan lokomotor.
- B. Kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan apabila pusat gravity diubah.
- C. Pergerakan pusingan pada sesuatu paksi badan
- D. Aktiviti yang menghasilkan anjakan badan yang cepat

3. Antara yang berikut, manakah merupakan kemahiran yang boleh dilakukan dalam imbangan?

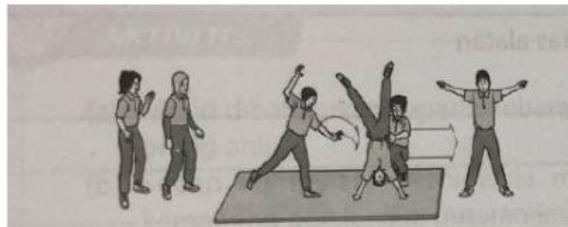
- I. Imbangan skala
  - II. Imbangan bentuk pyramid
  - III. Imbangan sekata
  - IV. Imbangan seimbang
- A. I dan II sahaja
  - B. I dan III sahaja
  - C. I dan IV sahaja
  - D. II dan IV sahaja

4. Apakah yang dimaksudkan dengan hubungan dalam konsep pergerakan?

- A. Pergerakan yang melibatkan tenaga dan daya
- B. Pergerakan yang melibatkan pasangan dan tenaga
- C. Pergerakan yang melibatkan muzik dan tarian
- D. Pergerakan yang melibatkan hubungan antara alatan, pasangan atau kumpulan

5. Nyatakan jenis kemahiran berdasarkan pergerakan berikut.

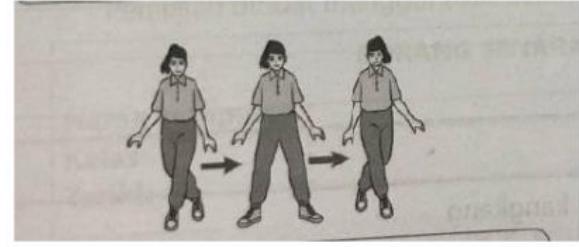
a.



b.



c.



d.

