Instrumen Standard Prestasi

SP
- *Menyatakan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan badan semasa layangan*
- *Menerangkan mekanik lakuan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi*
- *Mengenal pasti ketinggian layangan yang sesuai untuk melakukan putaran dan bentuk badan di atas trampolin*
- *Mengenal pasti gabungan kemahiran lantunan, bentuk badan dan putaran yang sesuai semasa mereka cipta rutin pergerakan di atas trampolin*

A Lengkapkan penerangan bagi kemahiran asas lantunan, putaran dan bentuk badan *tuck*, *pike* dan *straddle* di atas trampolin dengan betul untuk menunjukkan bahawa anda ingat akan kemahiran tersebut. **TP 3 & 4**

Buku Teks m.s. 4 – 7

Seat-Drop
- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas
- Lutut _____
- Pindahkan _____ ke belakang
- Jatuhkan badan dalam _____
- Tangan _____ badan dengan jari ke _____
- Kembali ke posisi asal

Back-Drop
- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas
- Lutut _____
- Jatuhkan _____ badan di atas trampolin
- Tangan dan kaki _____ ke hadapan
- Kembali ke posisi asal

Tuck
- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada _____ layangan yang sesuai, _____ lutut dan _____ ke dada
- Tangan memegang bahagian bawah lutut
- Kembali ke posisi asal

Pike
- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, _____ dengan _____
- Kembali ke posisi asal

Straddle
- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada _____ layangan yang sesuai, _____
- Kembali ke posisi asal

Putaran 90°
- Berdiri tegak dengan tangan diluruskan ke atas
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- Lompat dan buat _____ mengikut _____ atau _____ semasa _____
- _____ dan _____ semasa mendarat

LIVEWORKSHEETS