

SUBTOPIK: LOMPAT JAUH

- 

7. Kawasan Pendaratan iaitu tambak pasir untuk melakukan pendaratan dan diisi dengan pasir halus yang agak lembap. Saiz kawasan ini sekurang-kurangnya 9 meter panjang dan 2.75 meter lebar
- A. 8 meter panjang dan 2.60 meter lebar
 - B. 9 meter panjang dan 2.75 meter lebar
 - C. 10 meter panjang dan 2.80 meter lebar
 - D. 11 meter panjang dan 2.85 meter lebar

1. Murid perlu berlari dengan kepantasan yang terkawal.
2. Jumlah langkah larian berbeza antara setiap individu. Faktor penting ialah jumlah langkah itu mesti membolehkan murid mencapai kepantasan yang maksimum untuk menghasilkan lonjakan yang berkesan.

8. Pernyataan diatas merujuk kepada

- A. Fasa lari landas
- B. Fasa lonjakan
- C. Fasa layangan
- D. Fasa mendarat

1. Gaya badan dan pergerakan murid pada fasa ini bergantung kepada gaya yang hendak digunakan.
2. Tujuan utama adalah supaya murid dapat berada di fasa ini lebih lama untuk melambatkan pendaratannya.
3. Selepas melonjak, murid melunjurkan kedua-dua belah tangan dan kaki ke hadapan dan badan turut dicondongkan ke hadapan

9. Pilih jawapan yang sesuai berdasarkan pernyataan diatas

- A. Fasa lari landas
- B. Fasa lonjakan
- C. Fasa layangan
- D. Fasa mendarat

1. Ketika berada dalam fasa ini, murid mestilah memberi perhatian kepada imbalan badan dan pencapaian jarak.
2. Kaki dibawa ke hadapan dan mendarat dengan kedua-dua tumit kaki.
3. Fleksi lutut untuk menyerap daya pendaratan.

10. Pernyataan diatas berkaitan dengan

- A. Fasa lari landas
- B. Fasa lonjakan
- C. Fasa layangan
- D. Fasa mendarat