



NOTA KABADDI



RAIDER / PENYERANG

- 1 Raider akan diberi masa 30 saat sahaja untuk menyerang pasukan lawan.
- 2 Raider wajib mulakan sebutan perkataan "KABADDI" sebelum memasuki kawasan lawan dengan jelas tanpa berhenti sepanjang berada di kawasan pasukan lawan.
- 3 Raider wajib melepasi garisan BLAUK atau menyentuh pasukan lawan untuk memastikan dia selamat sebelum melepasi garisan tengah.
- 4 Raider tidak boleh ke kawasan LOBBY tanpa menyentuh pasukan lawan.



ANTI RAIDER / PERTAHANAN

- 1 Anti Raider hendaklah bersedia untuk menangkap pihak lawan dengan menggunakan strategik perlawanan.
- 2 Anti Raider tidak dibenarkan membuat bising semasa raider berada di kawasan lawan.
- 3 Anti Raider tidak boleh ke kawasan LOBBY sehingga sentuhan berlaku dengan pasukan lawan.



TEKNIK PERTAHANAN

PERTAHANAN	TINDAKAN
Ankle Hold	Menangkap kaki Raider
Block	Mengawal pergerakan Raider tanpa melepasi garisan tengah
Dash	Menghalang Raider dengan cara menolak dari keluar gelanggang
Chain Tackle	Menangkap Raider dengan menggunakan tangan oleh 2 pemain
Thigh Hold	Menangkap Raider kedua dua kaki
Waist Hold	Menangkap Raider dari arah belakang



TEKNIK SERANGAN / RAIDER

SERANGAN	TINDAKAN
Hand Touch	Menyerang pasukan lawan dengan menggunakan tangan
Toe Touch	Menyerang pasukan lawan dengan menggunakan kaki
Bonus	Melepasi garisan bonus dengan jayanya sekiranya pasukan lawan mempunyai anti raider 7 atau 6 pemain
Dubki	Melepasi pasukan lawan dengan cara menunduk ke arah bawah
Pursuit	Menyerang pasukan lawan dengan cara pantas sekiranya raider pulang ke kawasannya tanpa sebarang mata
Back / Scorpion Kick	Menyerang Anti Raider dengan menggunakan kaki secara hayunan ke arah badan
Lion Jump	Melepasi Anti Raider dengan cara melompat tinggi dari aras bumi



MATA / POINT

PEKARA	TINDAKAN	MATA
Hand Touch	Keputusan diberi mengikut jumlah sentuhan pemain pasukan lawan	1
Toe Touch	Keputusan diberi mengikut jumlah sentuhan pemain pasukan lawan	1
Bonus	Anti Raider seharusnya ada 6 atau 7 pemain di kawasan lawan maka mata bonus akan diberi sekiranya raider berjaya melepasi garisan bonus dengan jayanya	1
Super Tackle	Anti Raider ada 3 pemain atau kurang daripada itu dan berjaya menangkap Raider dengan jayanya	2
Lona	Jika semua pemain pasukan tiada dalam gelanggang untuk bermain	2
Do or Die	2 Kali Raider tanpa mata. Maka Raider ke 3 wajib kena dapatkan mata	1
Super Raid	Raider mendapat 3 mata dan ke atas	3



NOTA KABADDI

LEMBARAN KERJA

Nama : _____
Kelas : _____
Tarikh : _____

Arahan : Pilih jawapan yang betul dengan menandakan (✓) pada A, B atau C.

- 1 Berapakah masa yang diberikan kepada Raider untuk menyerang pasukan lawan?
- A 20 saat
 - B 30 saat
 - C 40 saat



- 2 Apakah perkataan yang perlu disebut oleh Raider sebelum memasuki kawasan lawan?
- A Kabaddi
 - B Bola
 - C Mula



- 3 Apakah yang perlu dilakukan oleh Raider sebelum melepasi garisan tengah dengan selamat?
- A Menyentuh pengadil
 - B Duduk di gelanggang
 - C Melepasi garisan BAULK atau menyentuh pemain lawan



- 4 Bilakah Raider dibenarkan memasuki kawasan LOBBY?
- A Pada bila-bila masa
 - B Selepas menyentuh pemain lawan
 - C Sebelum memulakan serangan



- 5 Apakah tugas utama Anti Raider?
- A Menangkap pihak lawan menggunakan strategi pertahanan
 - B Menjadi pengadil
 - C Mengira masa sahaja



- 6 Apakah yang tidak dibenarkan dilakukan oleh Anti Raider semasa Raider berada di kawasan lawan?
- A Berdiam diri
 - B Bersedia untuk bertahan
 - C Membuat bising



- 7 Bilakah Anti Raider boleh memasuki kawasan LOBBY?
- A Sebelum Raider masuk
 - B Apabila sentuhan berlaku dengan pasukan lawan
 - C Pada setiap masa



- 8 Apakah teknik pertahanan yang digunakan untuk menangkap kaki Raider?
- A Ankle Hold
 - B Lion Jump
 - C Hand Touch



- 9 Apakah tindakan yang dilakukan dalam teknik Chain Tackle?
- A Menangkap Raider menggunakan tangan oleh dua pemain
 - B Menendang bola ke arah lawan
 - C Melompat keluar gelanggang



- 10 Teknik manakah yang digunakan untuk menangkap kedua-dua kaki Raider?
- A Block
 - B Thigh Hold
 - C Pursuit



- 11 Apakah teknik serangan yang menggunakan tangan untuk menyentuh pemain lawan?
- A Toe Touch
 - B Hand Touch
 - C Waist Hold



- 12 Apakah yang dimaksudkan dengan teknik Dubki?
- A Menunduk ke arah bawah untuk melepasi pemain lawan
 - B Menangkap kaki pemain lawan
 - C Menolak pemain keluar gelanggang



- 13 Berapakah mata yang diberikan bagi satu Hand Touch yang berjaya?
- A 1 mata
 - B 2 mata
 - C 3 mata



- 14 Berapakah mata yang diperoleh melalui Super Tackle yang berjaya?
- A 1 mata
 - B 2 mata
 - C 3 mata



- 15 Berapakah mata yang diperoleh oleh Raider melalui Super Raid?
- A 1 mata
 - B 2 mata
 - C 3 mata

