

AKTIVITI 1:

Baca & isi tempat kosong dengan pilihan jawapan yang diberikan.

(Rujuk buku teks m/s 92)



Lompat Kijang

Acara lompat kijang memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Ketiga-tiga jenis lonjakan berbeza lakuan. Lonjakan pertama atau melonjak (*hop*) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. atau melangkah (*step*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi. Lonjakan ketiga atau melompat (*jump*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan kedua-dua belah kaki. Lompat kijang melibatkan fasa lari landas, fasa melonjak dan fasa melompat.

1

Fasa Lari Landas

Jarak lari landas bergantung pada keupayaan atlet. Atlet muda biasanya mengambil 10 hingga . Teknik larian sama seperti lari pecut. Kekerapan langkah ditambah pada penghujung larian sementara halaju larian ditingkatkan sepanjang larian.



Aksi telapak kaki aktif dan pantas dengan pergerakan dan belakang".

2

Fasa Melonjak

Fasa melonjak meliputi hampir 1/3 jarak lompatan yang melibatkan aksi melonjak dan mendarat dengan kaki yang sama.

Badan dalam keadaan ?

Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ?

Kaki yang melonjak dibawa ke hadapan dalam keadaan ? sebagai persediaan untuk mendarat.

? kaki bebas ditarik ke posisi mendarat dengan pantas.



Fasa-fasa dalam lompat kijang



3

Fasa Melangkah

Objektif fasa ini adalah untuk menyamakan dengan jangka masa fasa melonjak dan mencapai lonjakan. Fasa melangkah meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan melonjak dan mendarat dengan kaki yang berlainan.

dalam keadaan tegak.

Kaki lonjakan ekstensi sepenuhnya.

Telapak kaki mendarat secara aktif dan .

Kedua-dua tangan diayun ke atas untuk membantu badan.

Paha kaki bebas dibawa paras mendatar atau lebih.

Kaki bebas ekstensi ke hadapan dan .



4

Fasa Melompat

Fasa ini adalah untuk melonjak pada sudut lonjakan yang Fasa melompat meliputi hampir 1/3 jarak lompatan dan melibatkan aksi melonjak dengan sebelah kaki dan mendarat dengan kedua-dua kaki.

Badan dalam keadaan

Kedua-dua tangan diayun ke atas untuk membantu badan.

Kedua-dua tangan ke atas dari belakang.

kaki mendarat secara aktif dan pantas.

Kaki lonjakan ekstensi.

Semasa mendarat, badan dalam keadaan *pike* dan fleksi.

skrip dan butiran
menyebutkan
langkah-langkah

langkah-langkah
langkah-langkah

langkah-langkah
langkah-langkah