

LATIHAN ULANGKAJI T3 (OLAHRAGA ASAS)

LARI BERPAGAR

1) NYATAKAN YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Lari berpagar memerlukan seorang murid untuk berlari dan melepas halangan yang dikenali sebagai pagar	YA	TIDAK
2	Larian akan dibatalkan sekiranya murid menjatuhkan pagar dengan sengaja atau kaki belakangnya melepas pagar dari sisi (di luar pagar)	YA	TIDAK
3	Lari berpagar melibatkan fasa larian, fasa lonjakan, dan fasa melepas pagar	YA	TIDAK
4	Peranan kaki belakang semasa fasa lepas adalah untuk meminimumkan ketinggian melepas pagar dan bersedia untuk mendarat dengan lambat	YA	TIDAK

2) BERIKAN JAWAPAN YANG BETUL BAGI SETIAP FASA LARI BERPAGAR BERDASARKAN RAJAH DI BAWAH

FASA LARIAN

FASA LONJAKAN

FASA MELEPASI PAGAR
(KAKI BELAKANG)

FASA MELEPASI PAGAR
(KAKI HADAPAN)

FASA MENDARAT



LOMPAT KIJANG

1) NYATA YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Acara lompat kijang memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum mendarat di kawasan mendarat. Ketiga-tiga jenis lonjakan mempunyai lakukan yang sama	YA	TIDAK
2	Lonjakan pertama atau melonjak (hop) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama	YA	TIDAK
3	Lonjakan kedua atau melangkah (step) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi	YA	TIDAK
4	Lonjakan ketiga atau melompat (jump) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan sebelah kaki	YA	TIDAK
5	Lompat kijang melibatkan fasa lari landas, fasa melonjak, fasa melangkah dan fasa melompat.	YA	TIDAK

2) PILIH JAWAPAN YANG BETUL

Jarak bergantung pada keupayaan atlet. Atlet muda biasanya mengambil 10 hingga 15 langkah. 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 "ke bawah dan belakang".

JAWAPAN:

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

Badan dalam keadaan tegak.

Arah lonjakan ke hadapan dan bukan ke atas.

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

Paha kaki bebas ditarik ke posisi mendarat dengan pantas.



Fasa-fasa dalam lompat kijang



JAWAPAN:

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



JAWAPAN:

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



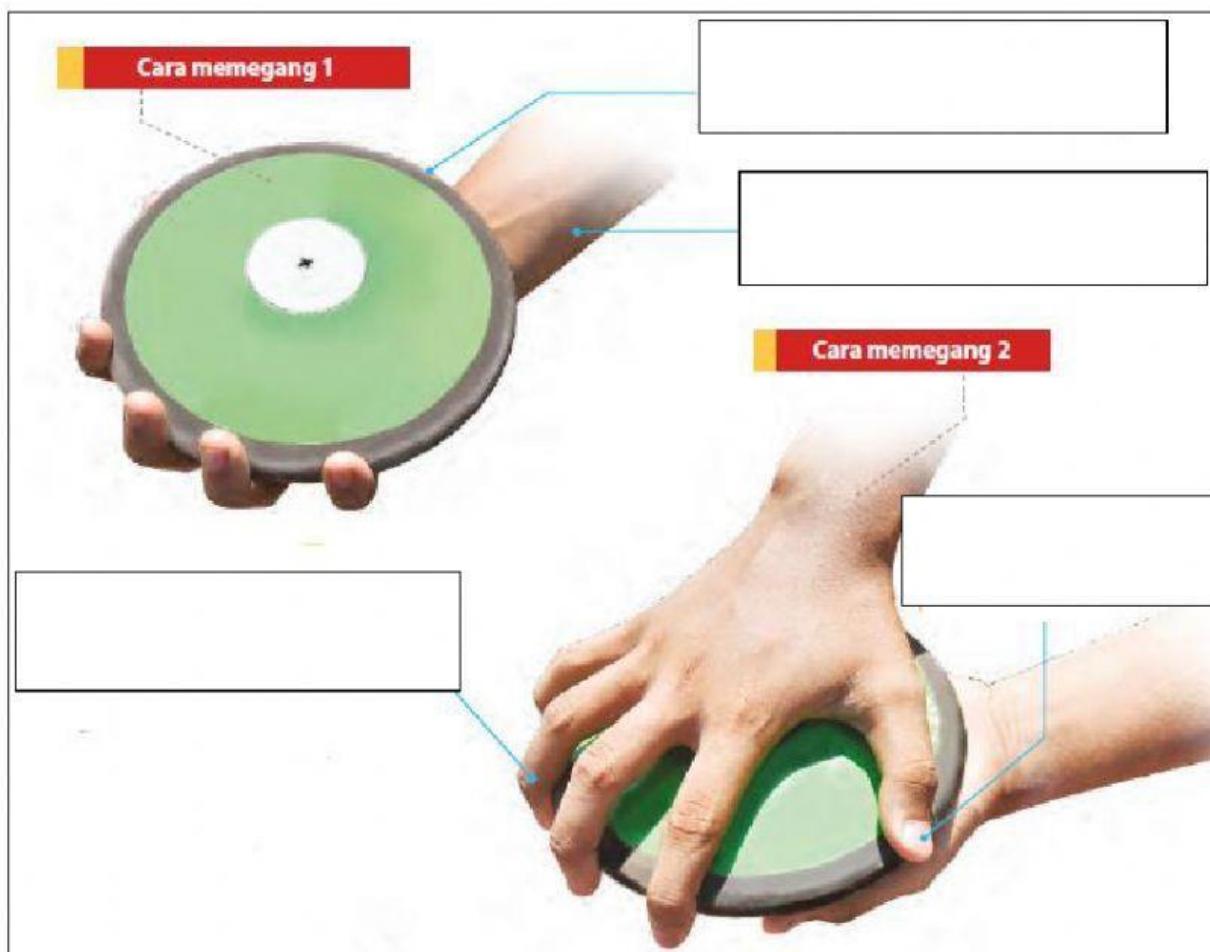
JAWAPAN:

LEMPAR CAKERA

1) NYATA YA ATAU TIDAK BAGI PERNYATAAN YANG DIBERIKAN

BIL	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Lempar cakera ialah salah satu acara larian dalam olahraga	YA	TIDAK
2	Lemparan yang sah ialah lemparan yang mendarat dalam sektor balingan dan atlet hanya meninggalkan bulatan lemparan melalui bahagian belakang setelah cakera mendarat.	YA	TIDAK
3	Fasa-fasa dalam melempar cakera ialah fasa persediaan, fasa kedudukan kuasa, fasa lemparan dan fasa pemulihan	YA	TIDAK
4	Faktor yang membantu anda untuk mendapat lemparan yang lebih jauh ialah kerendahan, sudut dan halaju pelepasan.	YA	TIDAK

2) PADANKAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL



Letak ibu jari pada permukaan cakera.

Pergelangan tangan perlu dalam keadaan relaks dan lurus.

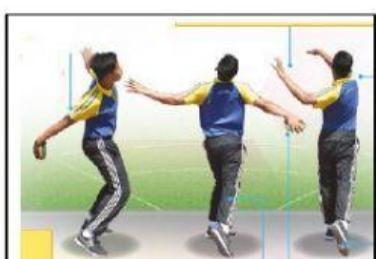
Letak cakera pada sendi akhir di hujung jari, dengan jari berada di tepi cakera (cakera tidak digenggam).

Bingkai cakera kena pada pangkal telapak tangan (berhampiran dengan pergelangan tangan).

3) SUAIKAN DENGAN JAWAPAN YANG BETUL



FASA PERSEDIAAN



FASA KEDUDUKAN KUASA



FASA LEMPARAN



FASA PEMULIHAN