

Latihan Lompat Kijang dan Cakera

Nama :

Tingkatan:

LOMPAT KIJANG

C Tandakan (✓) bagi pernyataan yang betul dan (X) untuk pernyataan yang salah.

1 Lompat kijang adalah acara yang tiada persamaan dengan lakuan lompat jauh. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 2 Lompat kijang memerlukan lebih kuasa eksplosif, kekuatan dan ketangkasan. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 3 Latihan <i>plyometric</i> ialah latihan kecergasan yang berasaskan lompatan, loncatan, balingan dan pecutan. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 4 Gaya <i>Polish</i> sesuai dipraktikkan oleh peserta yang mempunyai kaki yang kuat. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/>	5 Gaya <i>Russian</i> memperkenalkan peratusan lonjakan dengan nisbah 35 : 30 : 35. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 6 Lakuan lompat selang-seli dengan mengangkat <i>bar bell</i> boleh meningkatkan kekuatan kumpulan otot kaki dan kuasa eksplosif. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 7 Latih tubi yang terancang adalah perlu untuk memahirkan diri dalam acara lompat kijang. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/> 8 Pada lompatan pertama (<i>hop</i>) peserta mesti membuat lonjakan dan mendarat dengan kaki yang sama. <input style="width: 50px;" type="checkbox"/>
--	---

LEMPAR CAKERA

D Jawab soalan-soalan yang berikut.

1 Nyatakan empat latihan ansur maju yang diperlukan untuk meningkatkan kemahiran lempar cakera.

(i) _____ cakera

(ii) Lempar berdiri hala _____

(iii) Lempar berdiri dari _____ kuasa

(iv) Lempar satu _____

2 Berikan dua faktor yang mempengaruhi jarak lemparan.

(i) _____ atlet

(ii) Kelajuan dan sudut _____

3 Nyatakan dua situasi yang menyebabkan satu lemparan dibatalkan.

(i) Keluar dari bulatan sebelum _____ menyentuh tanah atau cakera keluar dari bulatan lemparan melalui bahagian hadapan atau _____

(ii) Mana-mana bahagian tubuh menyentuh _____ di luar bulatan atau di atas sisi besi bulatan atau cakera jatuh di _____ kawasan sektor.

Cadangan jawapan

posisi
tanah

cakera
sisi
pelapasan

luas
pusingan
ketinggian

hadapan
pegangan

E Namakan empat fasa pelaksanaan lempar cakera berdasarkan rajah di bawah.







