

NAMA : _____

KELAS : _____

UNIT 5 : OLAHRAGA ASAS

BUKU TEKS MUKA SURAT 76 - 90

LARI PECUT

A. Padankan nama alatan di bawah dengan betul.

BATON

BLOK PERMULAAN

PELURU

		

B. Pilih jawapan yang betul.

- Penggunaan adalah diwajibkan dalam acara lari pecut.
- Blok permulaan membantu pelari untuk mendapatkan kuasa semasa memulakan larian.
- Tolakan kaki ke belakang pada blok permulaan akan menghasilkan satu daya
- Semakin kuat kaki menolak blok permulaan, semakin kuat kaki menolak blok permulaan, semakin daya eksplosif akan terhasil.
- Nyatakan mekanik lakuan acara lari pecut berdasarkan gambar di bawah.

a. Kedudukan "ke garisan" 	- Kepala pelari hendaklahdengan kedudukan badan dan mata memandang ke garisan - Kaki dominan berada di Lutut kaki belakang menyentuh trek larian. - Blok permulaan diletakkan satu atau satu setengah tapak kaki ke belakang garisan permulaan mengikut - Jarak antara kedua-dua belah tangan dibuka seluas pelari.
--	--

b. Kedudukan “sedia” 	- Gerakkan bahu ke Pusat gravity dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu. Mata memandang ke - Naikkan punggung melebihi paras
c. Berlepas dari blok permulaan 	- Pelari perlu isyarat “mula” setelah tembakan dilepaskan oleh Pelepas. - Pelari memerlukan tindak balas untuk berlepas dari blok permulaan. - Tolak kedua-dua kaki dari blok permulaan dengan dan

LARI BERGANTI-GANTI

A. Pilih jawapan yang sesuai bagi soalan berikut.

Tempat permulaan	Tempat penamat	Lorong
persefahaman	4x400 meter	Balapan

1. Lari berganti-ganti ialah aktiviti berlari sambil membawa baton dari ke menerusi 4 orang peserta.
2. Lari berganti-ganti ini memerlukan di antara pelari dalam pasukan.
3. Lari berganti-ganti merupakan acara
4. Antara acara yang tersenarai di bawah acara lari berganti-ganti ialah :
 - (I) 4 x 100 meter
 - (II) 4 x 200 meter
 - (III)
 - (IV) 4x 1600 meter
5. Kesemua pelari perlu berlari di dalam masing-masing.

B. Tandakan (✓) pada pernyataan yang betul.

- (1) Pelari pertama perlulah memiliki permulaan yang baik.
- (2) Pelari pertama akan berlari di garisan lurus.
- (3) Pelari kedua perlu bijak menerima dan menghantar baton.
- (4) Pelari ketiga ialah pelari keempat terpanjang di dalam pasukan.
- (5) Pelari ketiga perlu berlari di garisan lurus.
- (6) Pelari keempat ialah pelari yang paling pantas di dalam pasukan.

C. Nyatakan zon yang betul berdasarkan gambar berikut.

Zon pertukaran baton	Zon pemecutan	Pertengahan

