

**MEREJAM LEMBING
TINGKATAN 2
ULANGKAJI (PJPK)**

ARAHAN: Isikan tempat kosong dibawah dengan jawapan yang telah disediakan (drag dan drop kotak jawapan)

a) FASA PERSEDIAAN	- Fasa ini memfokuskan aspek teknik _____ dan _____ lembing sebelum rejaman dilakukan. - Kedudukan lembing yang sesuai akan memberi kesan kepada _____ rejaman.
b) FASA LARI LANDAS	Fasa ini penting bagi menghasilkan _____ yang maksimum dan terkwat untuk melakukan _____.
c) FASA REJAMAN	- Pemindahan daya berlaku dari bahagian _____ ke bahagian _____. - Hal ini akan menghasilkan kelajuan yang _____ ketika rejaman lembing dilakukan.
d) FASA IKUT LAJAK	Fasa ini penting bagi mengekalkan _____ badan serta mengawal _____ selepas lembing direjam.

PILIHAN JAWAPAN

rejaman

kaki

pegangan

maksima

jarak

tangan

kedudukan

keseimbangan

kelajuan