

## PJPK TINGKATAN 2 GIMNASTIK ASAS

A) Tuliskan nama alatan bagi peralatan berikut

Tilam

Papan Anjal

Peti Lombol

Pelandas larian



B) Susun lakuan mengikut urutan yang betul bagi setiap kemahiran menghambur berikut:

Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.

Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya

Melonjak dengan kedua-dua kaki

Mendarat dengan kedua-dua kakii ke atas peti lombol

Berlari dengan kelajuan terkawal

**Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° / 180° / 360°**



Berdiri dalam keadaan sedia

1)

2)

3)

Hambur ke udara sambil membuat putaran 90° / 180° / 360°

4)

5)

Luruskan kaki, tegakkan badan dan luruskan kedua-dua tangan ke atas.

C) Nyatakan jenis melombol yang betul bagi setiap rajah berikut:








D) Terangkan teknik melakukan kemahiran melombol.

|          |          |        |              |          |
|----------|----------|--------|--------------|----------|
| mendarat | luruskan | kaki   | keseimbangan | hadapan  |
| fleksi   | melonjak | tangan | tegakkan     | menyerap |

#### Langkah 1

Lari beberapa langkah dan \_\_\_\_\_ dengan kaki

#### Langkah 2

Lonjak ke \_\_\_\_\_ dan tangan diletakkan ke atas

#### Langkah 3

\_\_\_\_\_ lutut untuk melepasi peti lombol antara dua tangan

#### Langkah 4

Bawa kedua-dua belah \_\_\_\_\_ melalui \_\_\_\_\_ kedua-dua \_\_\_\_\_ celah \_\_\_\_\_ untuk melepasi peti lombol

#### Langkah 5

Fleksi lutut semasa \_\_\_\_\_ untuk \_\_\_\_\_ daya. Luruskan tangan ke hadapan untuk \_\_\_\_\_

#### Langkah 6

\_\_\_\_\_ badan dan \_\_\_\_\_ tangan ke atas.