

Instrumen Standard Prestasi

- SP • Menyatakan postur badan yang sesuai untuk mengekalkan kawalan badan semasa layangan
 • Menerangkan mekanik lakukan untuk menghasilkan lantunan yang tinggi
 • Mengenal pasti ketinggian layangan yang sesuai untuk melakukan putaran dan bentuk badan di atas trampolin
 • Mengenal pasti gabungan kemahiran lantunan, bentuk badan dan putaran yang sesuai semasa mereka cipta rutin pergerakan di atas trampolin

A Lengkapkan penerangan bagi kemahiran asas lantunan, putaran dan bentuk badan *tuck*, *pike* dan *straddle* di atas trampolin dengan betul untuk menunjukkan bahawa anda ingat akan kemahiran tersebut. / TP 3 & 4/

Buku Teks m.s. 4 - 7

Seat-Drop

- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas
- Lutut _____
- Pindahkan _____ ke belakang
- Jatuhkan badan dalam _____
- Tangan _____ badan dengan jari ke _____
- Kembali ke posisi asal

Back-Drop

- Berdiri tegak dan tangan lurus ke atas
- Lutut _____
- Jatuhkan _____ badan di atas trampolin
- Tangan dan kaki _____ ke hadapan
- Kembali ke posisi asal

Tuck

- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada _____ layangan yang sesuai, _____ lutut dan _____ ke dada
- Tangan memegang bahagian bawah lutut
- Kembali ke posisi asal

Pike

- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada ketinggian layangan yang sesuai, _____ dengan _____
- Kembali ke posisi asal

Straddle

- Berdiri tegak dan kaki dirapatkan
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- _____ berulang kali
- Pada _____ layangan yang sesuai, _____
- Kembali ke posisi asal

Putaran 90°

- Berdiri tegak dengan tangan diluruskan ke atas
- _____ beberapa kali untuk mendapatkan _____
- Lompat dan buat _____ mengikut _____ atau _____ semasa _____
- _____ dan _____ semasa mendarat