

MEMBACA : MELOMPAT LEBIH JAUH

Sukan berkuda ialah sukan yang mengasah kemahiran menunggang kuda oleh penunggangnya. Sukan ini mewujudkan persefahaman antara manusia dengan kuda. Hal ini dikatakan demikian kerana penunggang kuda perlu bijak mengawal **emosi** diri dan kuda di hadapan khalayak. Terdapat acara sukan yang melibatkan aksi berkuda seperti **balet** kuda, lompat palang, menunggang kuda jarak jauh, dan **polo**.

Aksi balet kuda memerlukan keupayaan kuda mempersembahkan pergerakan badan yang menarik. Ciri-ciri persembahan kuda yang baik berdasarkan kekerapan dan kebebasan pergerakan kuda, keanjalan langkah kuda, dan keinginan kuda bergerak ke hadapan.

Selain itu, aksi berkuda lompat palang memerlukan penunggang yang mahir menunggang kuda, melompat halangan, atau melakukan aktiviti **lombol**. Penunggang kuda perlu yakin kerana perasaan takut akan menyebabkan kuda tertekan sehingga mengganggu pergerakan kuda. Penunggang yang baik mestilah cekap mengawal kuda untuk bergerak, berlari, dan berhenti.

Di samping itu, acara menunggang kuda jarak jauh pula memerlukan kuda yang **lasak**. Perkara ini penting kerana kuda memerlukan **stamina** dan kemampuan semula jadi. Kuda yang dilatih untuk ditunggang dinilai berdasarkan gaya dan kebolehan kuda dan penunggangnya.

Sukan berkuda dapat melatih pemain mengimbangkan diri, meregangkan **otot**, dan memperbaiki pergerakan otot seluruh badan. Selain itu, amalan menunggang kuda dapat mempertingkatkan kecekapan otak kiri kerana penunggang perlu peka dan **tangkas** terhadap persekitaran.

LATIHAN PENGUKUHAN (2.2.1)

Baca petikan di atas dengan teliti. Kemudian, lengkapkan jadual di bawah dengan **menulis jawapan (perkataan berwarna merah) dalam petikan di atas** berdasarkan maksud yang diberikan. Anda boleh merujuk buku teks pada muka surat 225 - 228 (glosari) dan juga internet. [16 m]

Bil	Maksud	Perkataan Berwarna Merah
1	Cepat (gerak-geri), cekatan, cergas, cepat, pantas.	
2	Permainan bola yang melibatkan dua pasukan pemain yang menunggang kuda atau menggunakan kuda dan menggunakan kayu panjang sebagai pemukul bola untuk memasukkan bola ke dalam gol.	
3	Salah satu acara dalam gimnastik, acara yang menggabungkan larian dan lompatan melepasi palang dengan menggunakan galah	
4	Daya tahan (keupayaan untuk) membolehkan seseorang itu bekerja kuat.	
5	Tarian klasik barat yang lemah gemalai.	
6	Tisu yang terdiri daripada berkas sel-sel memanjang yang boleh ditegangkan dan dikendurkan untuk menghasilkan pergerakan pada organ atau bahagian.	
7	Tahan, boleh dipakai lama, tidak mudah rosak, selalu bergerak dan cergas.	
8	Perasaan jiwa yang kuat seperti sedih, gembira, takut.	

