

**UNIT  
1**

**GERAK GIMNAS**

**NOTA  
Classroom**



**TOE-TUG WALK DAN PERGERAKAN LIPAN**

Toe-Tug Walk



Pergerakan Lipan



- Aktiviti ini memerlukan keseimbangan tubuh badan untuk bergerak lancar.
- Kekalkan keseimbangan tubuh badan dengan cara meluaskan tapak sokongan dan mengekalkan kedudukan pusat graviti.



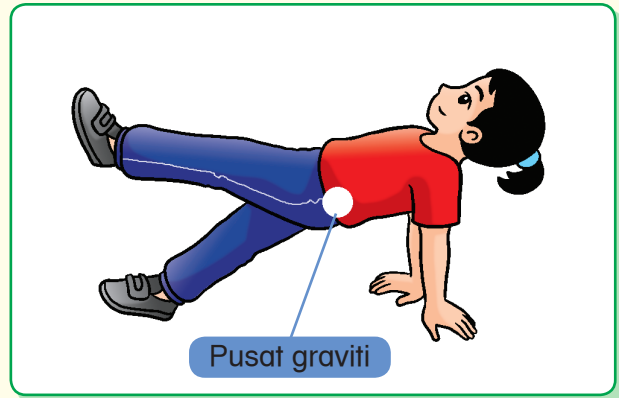
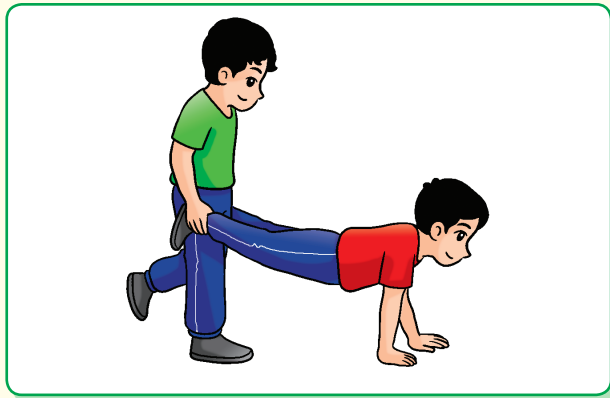
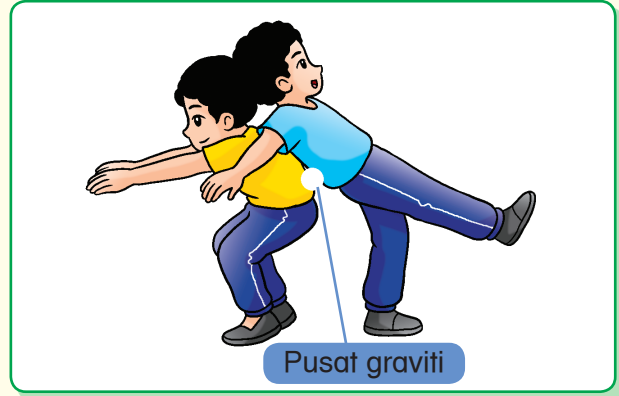
**AKTIVITI IMBANGAN**

Satu tapak sokongan



- Semakin tinggi aras lakuan, badan menjadi kurang stabil kerana kedudukan pusat graviti semakin jauh dari tapak sokongan.
- Semakin rendah aras lakuan, badan menjadi semakin stabil kerana kedudukan pusat graviti semakin dekat dengan tapak sokongan.

## Tiga tapak sokongan

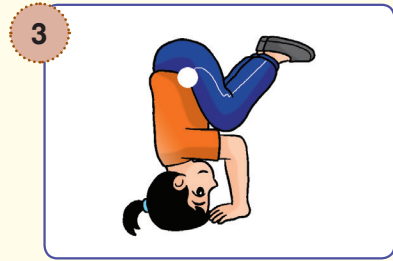
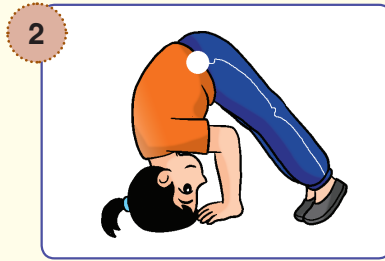
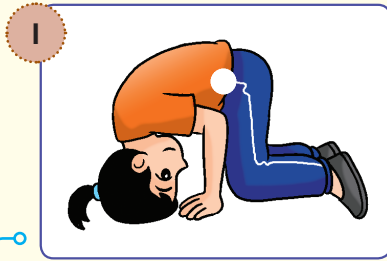


Semakin banyak bilangan tapak sokongan, semakin mudah untuk mengekalkan keseimbangan kerana luas tapak sokongan lebih besar.

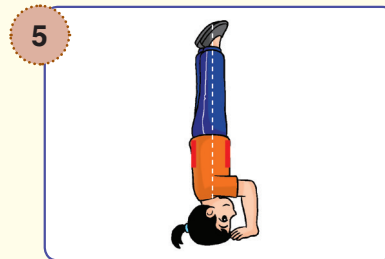
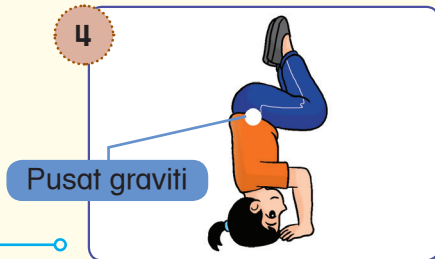


## IMBANGAN SONGSANG DENGAN SOKONGAN PADA KEPALA DAN TANGAN

Imbangan songsang dengan sokongan pada kepala dan tangan menggunakan kekuatan otot tangan, otot teras serta otot tengkuk bagi mengekalkan keseimbangan lakukan



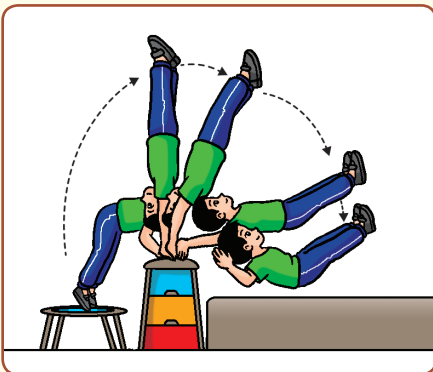
Badan akan lebih stabil apabila pusat graviti rendah dan tapak sokongan yang luas



Pastikan kedudukan tangan sebagai tapak sokongan seimbang antara kiri dengan kanan



## HAMBUR TANGAN DARI ARAS TINGGI DAN MENDARAT DI ARAS RENDAH



1. Kedua-dua tapak tangan diletakkan di atas peti lombol

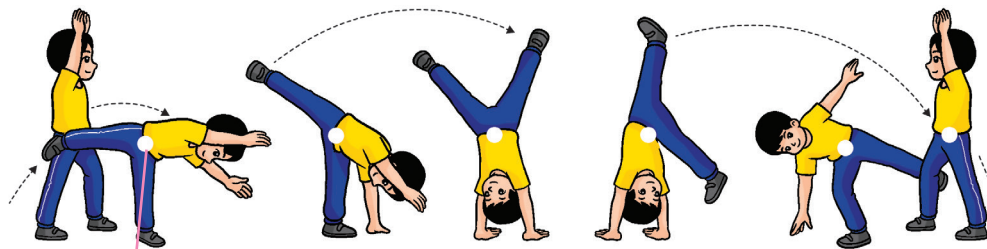
2. Kedua-dua belah kaki dilonjatkan dan dilejangkan sehingga lakuan dirian tangan tegak

3. Kaki diluruskan dan mendarat



## PUTARAN DAN GULING

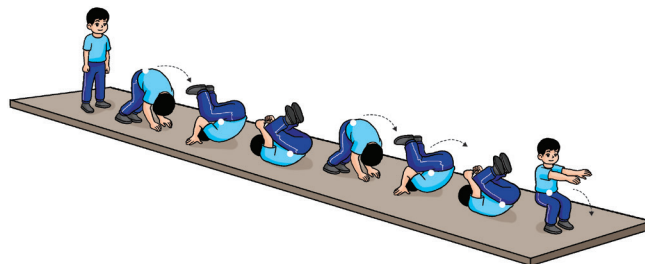
- Apabila badan dicondongkan, kedudukan pusat graviti berubah dan menyebabkan badan mudah membuat putaran
- Tangan diletakkan ke lantai sebagai sokongan untuk lakukan dirian tangan dan mendarat



Pusat graviti

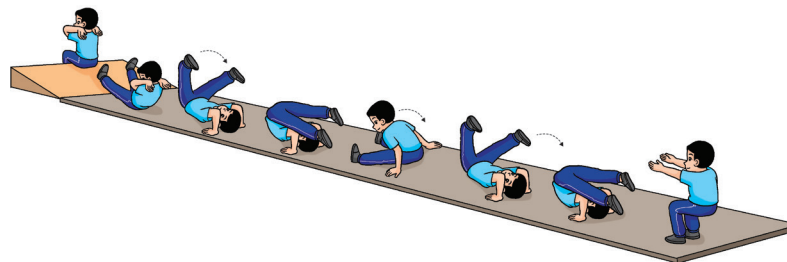
Putaran Roda

Kedudukan kaki perlu dirapatkan dengan badan selepas gulingan pertama untuk meneruskan gulingan kedua



Guling Depan

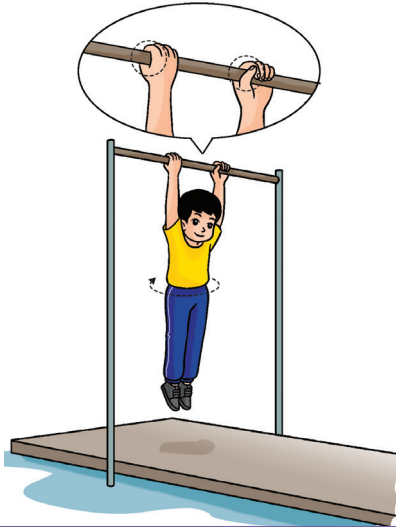
Membulatkan badan dan mengekalkan bentuk badan supaya momentum pergerakan berterusan



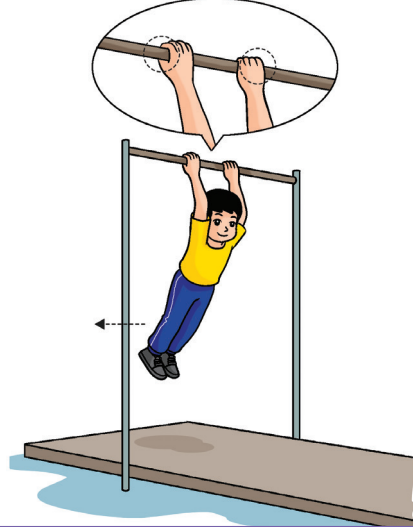
Guling Belakang Posisi Straddle



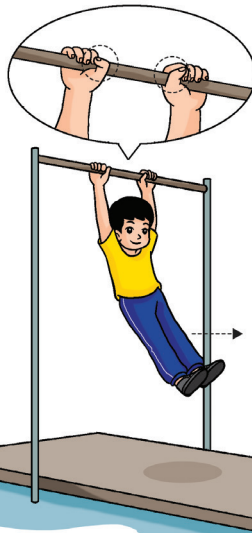
## BERGAYUT DAN MENGAYUN PADA PALANG



**Genggaman Campuran** untuk menukar posisi ayunan



**Genggaman Bawah** untuk ayunan ke belakang



**Genggaman Atas** untuk ayunan ke hadapan