

UNIT
6

MENGEJAR JUARA

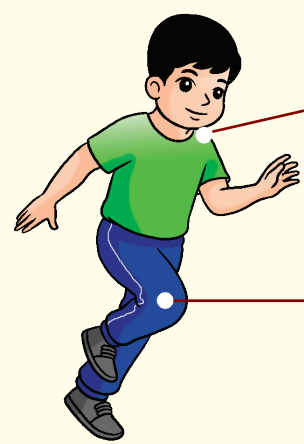
NOTA
Classroom

KEMAHIRAN ASAS BERLARI

Tegakkan kepala dan halakan pandangan ke hadapan



Condongkan badan ke hadapan



Tinggikan lutut

Postur Badan Ketika Berlari di Laluan Lurus

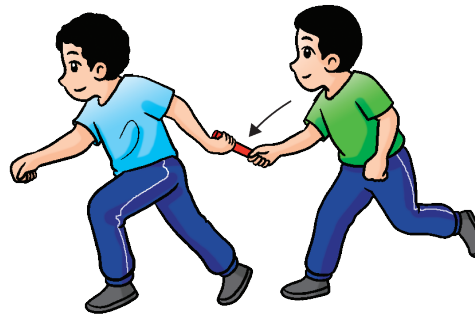
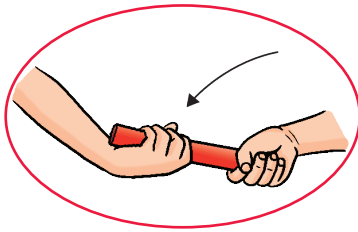
Ayun tangan kiri menghala ke hadapan



Rendahkan bahu ke arah selekoh

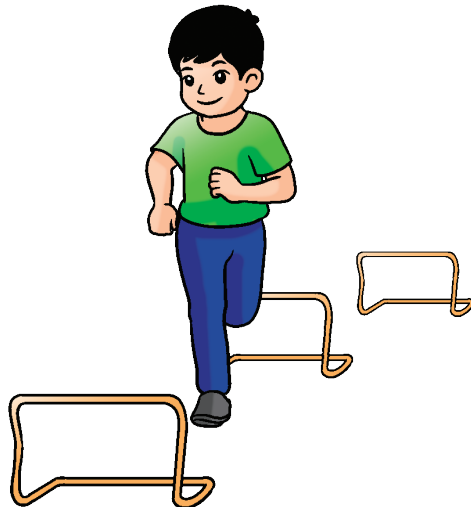
Ayun tangan kanan menyilang badan menghala ke dalam

Postur Badan Ketika Berlari di Selekoh



Pertukaran Baton Lari Berganti-ganti pada Suatu Jarak

1. Kelajuan langkah dan jarak langkah yang besar akan mempengaruhi kelajuan larian.
2. Pemberi dan penerima baton mesti berada pada jarak yang selesa semasa pertukaran baton.
3. Zon pertukaran baton memberikan peluang kepada penerima baton untuk memecut sebelum menerima baton.



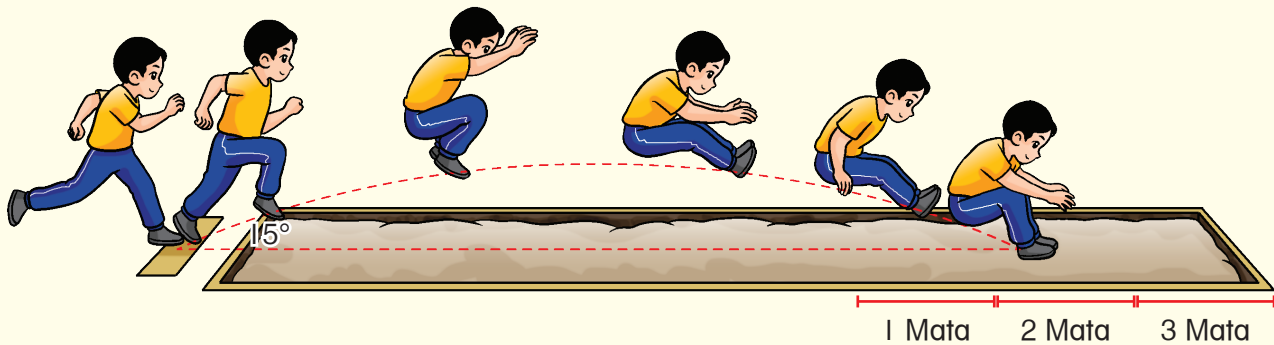
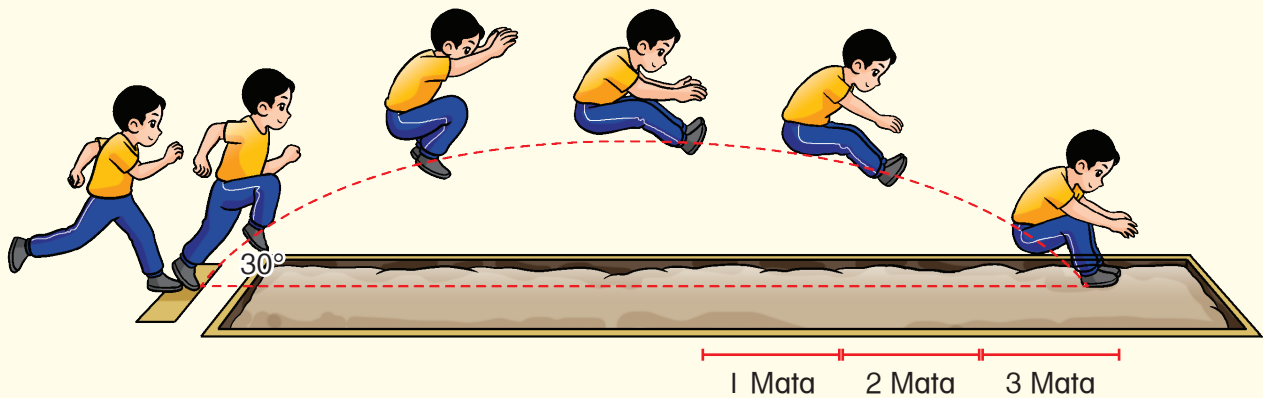
Lari Berhalangan

1. Kekalkan kelajuan larian bagi mendapatkan jumlah langkah yang tekal (konsisten dan tetap) setiap kali melepasi halangan.
2. Jika langkah besar dan berlari laju, maka langkah yang dihasilkan tidak banyak. Contohnya, kamu memerlukan tiga langkah kerana langkah kamu yang besar dan larian yang laju berbanding kawan kamu yang memerlukan empat langkah untuk melepasi halangan kerana langkah dia kecil.
3. Langkah yang besar menyebabkan jumlah langkah di antara halangan akan berkurangan.
4. Faktor yang menyebabkan langkah yang besar ialah ketinggian atlet dan juga kelajuan langkah larian.
5. Apabila kelajuan bertambah, jarak langkah juga akan bertambah.



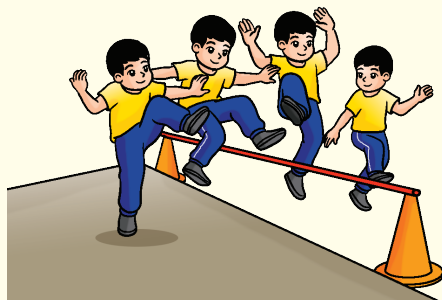
KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN

Melompat Sebelah Kaki dan Mendarat dengan Kedua-dua Belah Kaki



1. Jika kamu membuat lompatan sudut 15° , jarak lompatan kamu lebih kecil berbanding lompatan sudut 30° .
2. Jika melakukan jarak lompatan lompatan 45° , maka jarak lompatan akan menjadi lebih besar dan semakin jauh.
3. Semakin besar sudut lompatan, maka semakin jauh jarak lompatan.
4. Berlari dengan laju dan melonjak dengan daya yang besar akan mendapat jarak lompatan yang jauh.

Melompat Sebelah Kaki untuk Melepassi Halangan

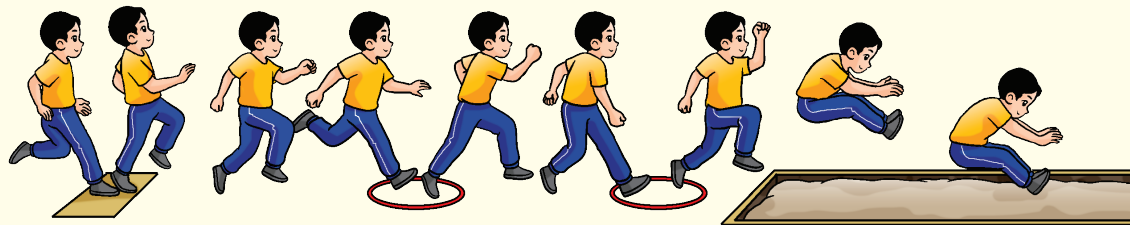


Mendarat dengan menggunakan sebelah kaki apabila melompat melepasi halangan yang rendah.



Mendarat dengan menggunakan bahagian belakang badan apabila melepasi halangan yang tinggi.

Berlari, Melompat Mengikut Turutan Kaki Kanan, Kaki Kanan, Kaki Kiri dan Mendarat dengan Kedua-dua Belah Kaki



Kaki Kanan

Kaki Kanan

Kaki Kiri

1. Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lonjak.
2. Gunakan kaki kanan (kaki dominan) untuk melonjak di papan lonjak
3. Gunakan kaki kanan untuk melonjak kali kedua.
4. Kemudian melonjak lagi dengan menggunakan kaki kiri.
5. Hurlurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan dan fleksikan lutut bagi mengurangkan hentakan semasa mendarat.
6. Gunakan kedua-dua belah kaki semasa mendarat.
7. Jika kamu membuat lonjakan menggunakan kaki kiri, kamu perlu melonjak kali kedua juga dengan menggunakan kaki kiri dan kemudian melonjak menggunakan kaki kanan sebelum mendarat dengan kedua-dua belah kaki.

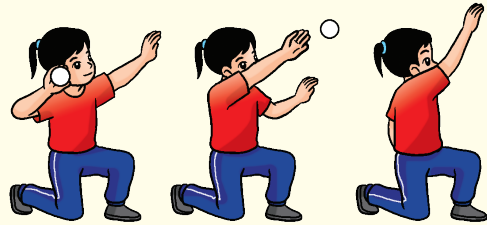


KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

Melontar Objek Berbentuk Sfera



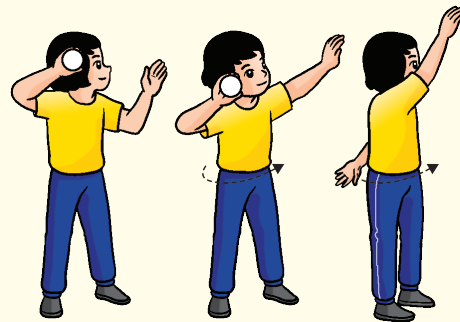
Posisi Duduk



Posisi Melutut



Posisi Berdiri



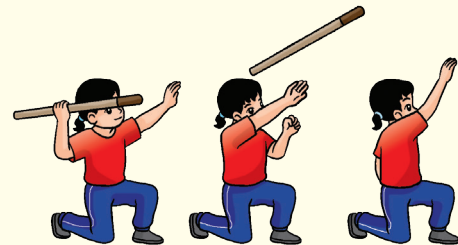
Posisi Berdiri dengan Rotasi Pinggul

1. Sokong bola dengan menggunakan jari tengah, jari telunjuk dan ibu jari.
2. Tangan yang tidak membalik didepankan untuk keseimbangan.
3. Ekstensikan tangan semasa melepaskan objek untuk mendapatkan daya yang maksimum.
4. Susunan menaik bagi posisi yang menghasilkan jarak paling jauh bermula dengan posisi berdiri dengan rotasi pinggul, posisi berdiri, posisi melutut dan posisi duduk.

Merejam Objek Berbentuk Rod



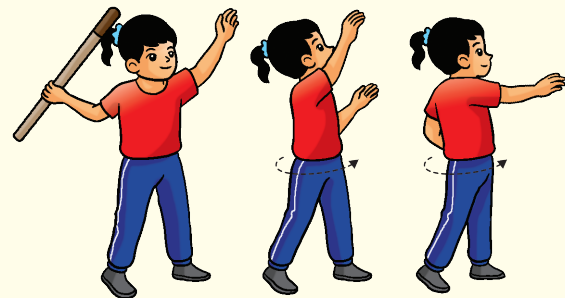
Posisi Duduk



Posisi Melutut



Posisi Berdiri



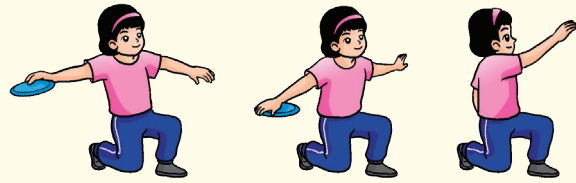
Posisi Berdiri dengan
Rotasi Pinggul

1. Dengan pantas, rotasikan pinggul dan lepaskan objek.
2. Tangan ikut lajak balingan.
3. Susunan menaik bagi posisi yang menghasilkan jarak paling jauh bermula dengan posisi berdiri dengan rotasi pinggul, posisi berdiri, posisi melutut dan posisi duduk.

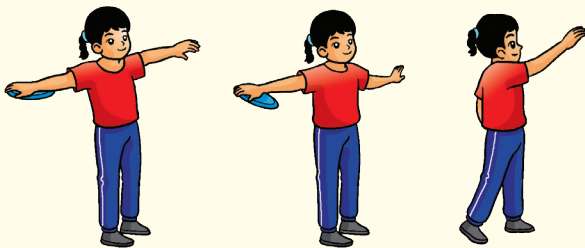
Melempar Objek Berbentuk Leper



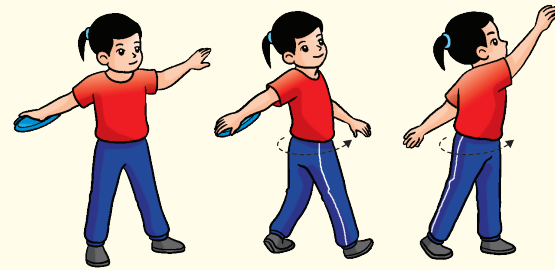
Posisi Duduk



Posisi Melutut



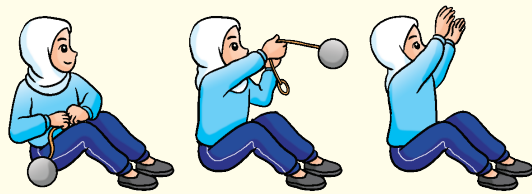
Posisi Berdiri



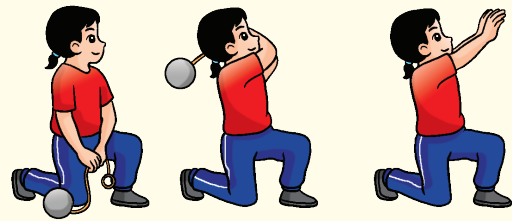
Posisi Berdiri dengan Rotasi Pinggul

1. Ekstensikan tangan ke belakang dan dengan satu lakuan yang pantas lepaskan alatan ke hadapan.
2. Tangan yang bebas berada di hadapan dahulu bagi memberikan keseimbangan badan.
3. Susunan menaik bagi posisi yang menghasilkan jarak paling jauh bermula dengan posisi berdiri dengan rotasi pinggul, posisi berdiri, posisi melutut dan posisi duduk.

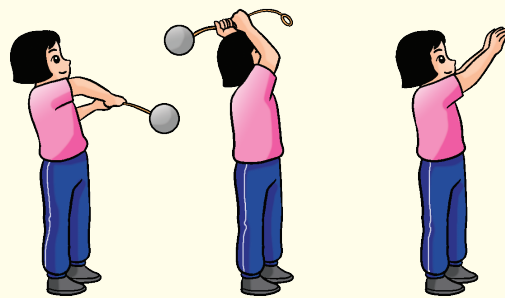
Melempar Objek Berbentuk Sfera Bertali



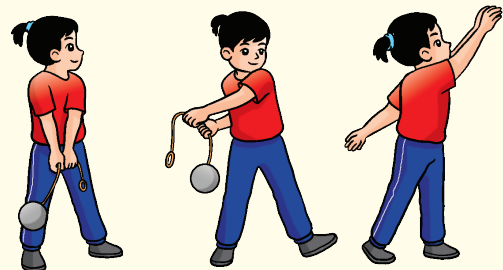
Posisi Duduk



Posisi Melutut



Posisi Berdiri



Posisi Berdiri dengan
Rotasi Pinggul

1. Lepaskan objek bertali sekuat mungkin untuk mendapatkan balingan yang jauh.
2. Semakin panjang tali, semakin jauh jarak balingan tetapi tidak boleh terlalu panjang kerana akan menyukarkan untuk membuat balingan.
3. Susunan menaik bagi posisi yang menghasilkan jarak paling jauh bermula dengan posisi berdiri dengan rotasi pinggul, posisi berdiri, posisi melutut dan posisi duduk.