

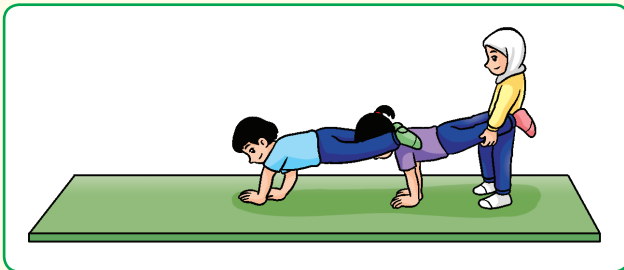
UNIT 1

JADI YANG TERBAIK

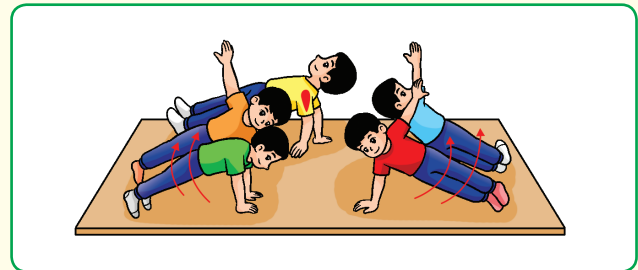
NOTA Classroom

IMBANGAN DINAMIK

Kereta Sorong Berganda



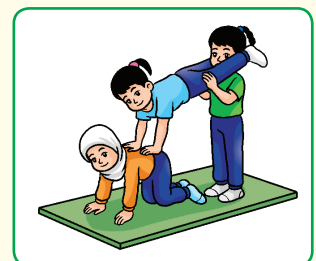
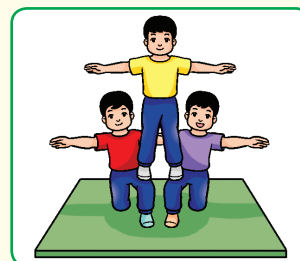
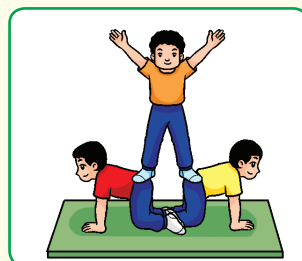
Flip-flop



- Kekuatan anggota tangan, bahu, belakang dan abdomen penting dalam mengekalkan kestabilan dan keseimbangan tubuh semasa bergerak.
- Koordinasi juga penting dalam mengekalkan imbalan.
- Otot deltoid perlu kuat.
- Faktor yang mempengaruhi imbalan ialah luas tapak sokongan.

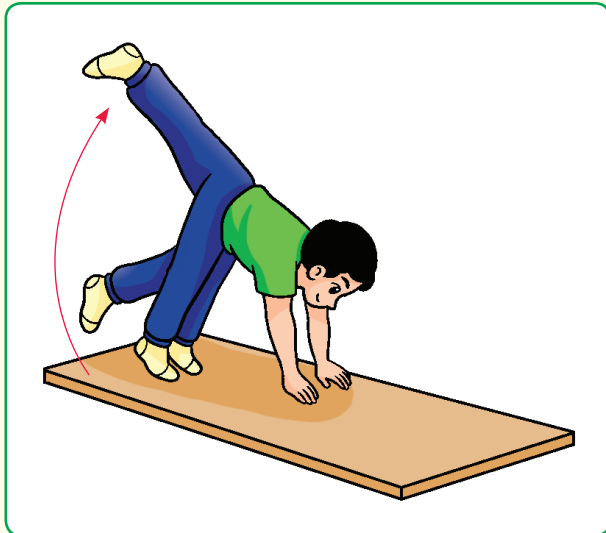
IMBANGAN STATIK FORMASI PRIRAMID BERTIGA

- Kedudukan pusat graviti memainkan peranan penting dalam menentukan kestabilan sesuatu objek.
- Semakin luas tapak sokongan, semakin stabil binaan.
- Kedudukan tapak sokongan juga mempengaruhi luas tapak sokongan.

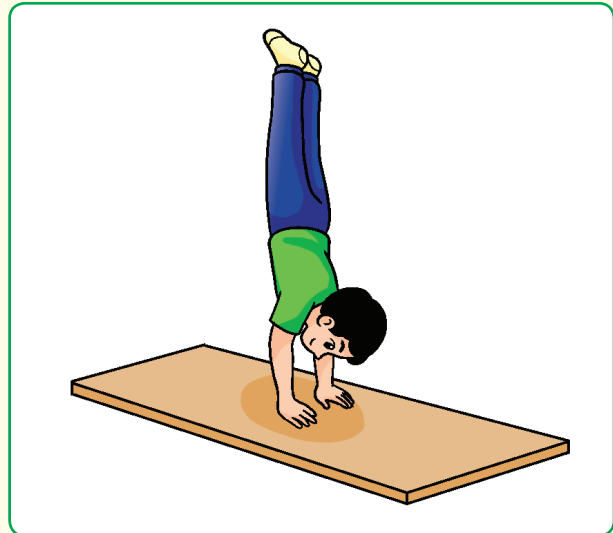




IMBANGAN SONGSANG DIRIAN TANGAN

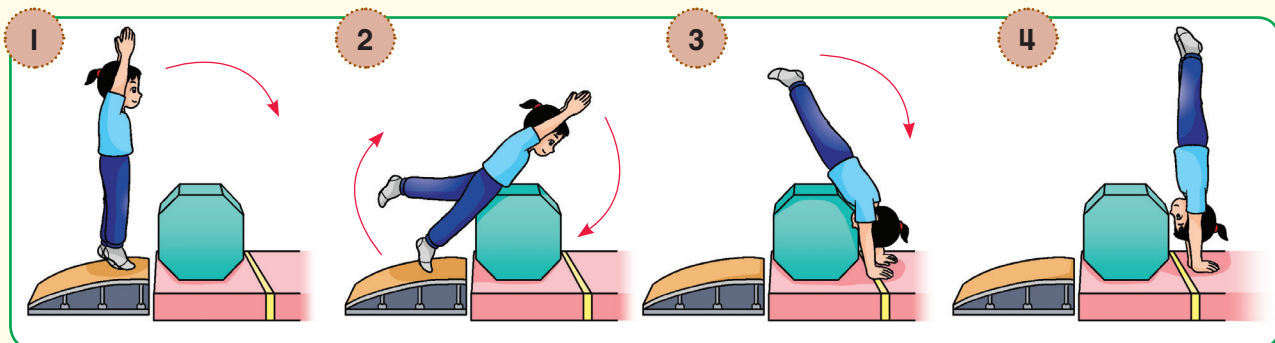


Lejangkan kaki



Luaskan badan dan kaki

- Aksi dirian tangan memerlukan kekuatan otot paha, otot teras, otot bahu dan otot tangan yang kuat untuk mengekalkan keseimbangan lakuan.
- Bahagian abdomen, belakang bahu dan tangan perlu kuat untuk mengekalkan keseimbangan lakuan.

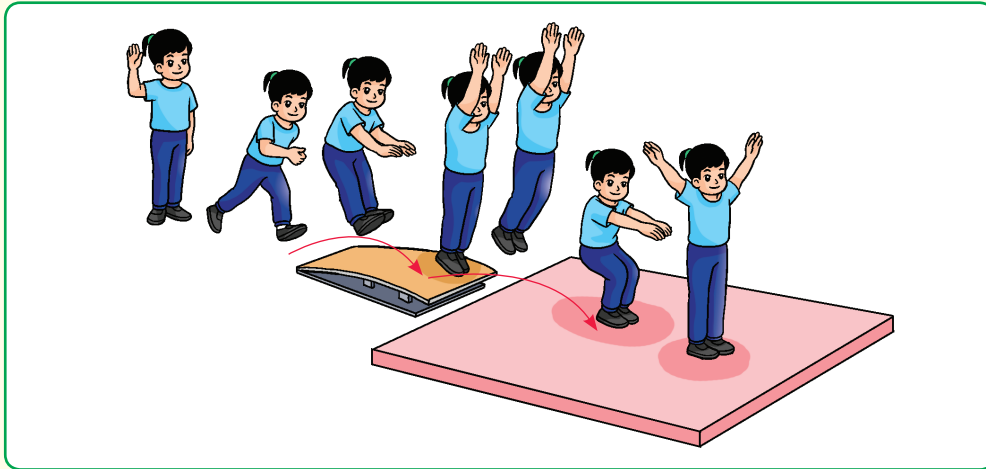


Aktiviti ansur maju untuk dirian tangan dengan menggunakan alat penyokong



LOMBOL KANGKANG

Aktiviti ini melibatkanimbangan dinamik. Aksi ini memerlukan seseorang mengaplikasi daya yang sesuai bagi menghasilkan lompatan yang baik.



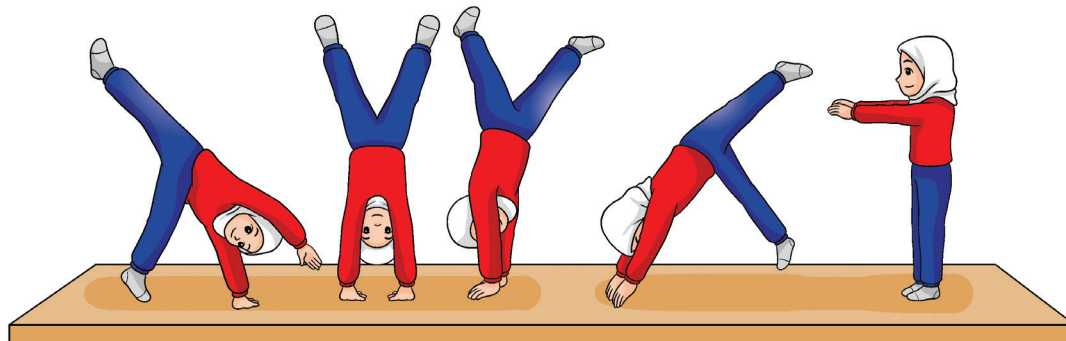
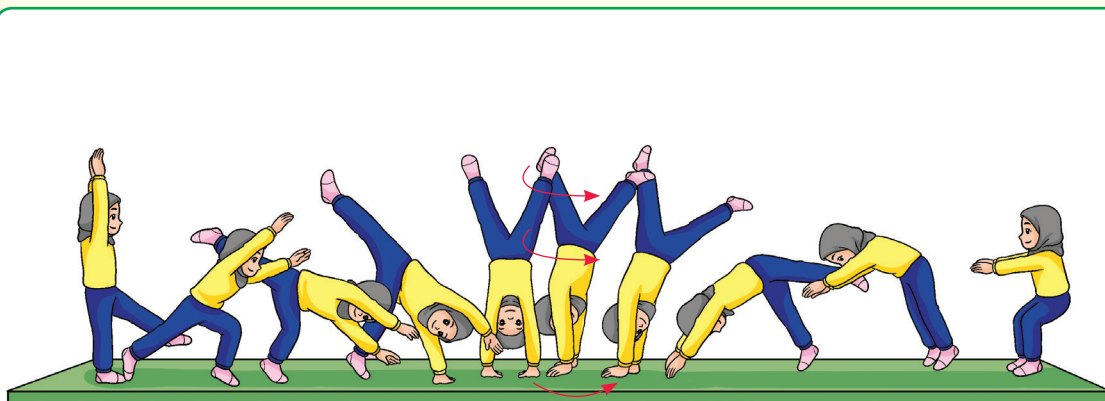
Mengawal daya tegak (*vertical force*) yang dihasilkan di papan anjal dengan melompat ke papan anjal secara kaki lurus



- Melonjak pada papan anjal dengan menggunakan kedua-dua belah kaki supaya daya lonjakan yang dihasilkan seimbang.
- Pastikan kedudukan tangan sebagai tapak sokongan berada di atas peti lombol dan dibuka seluas bahu.

HAMBUR ARAB

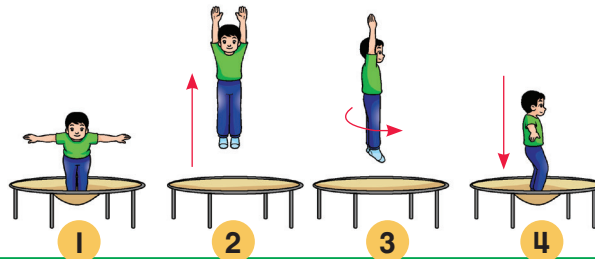
- Aktiviti ini memerlukan kekuatan otot tangan dan otot teras.
- Koordinasi antara kekuatan otot tangan dengan otot teras mempengaruhi kestabilan.
- Lonjakan perlu kuat untuk mendapatkan momentum pergerakan.
- Luruskan kaki semasa menghambur.
- Kedudukan tangan penyokong diubah kepada tangan yang satu lagi semasa pelaku membuat pendaratan dengan kedua-dua belah kaki.



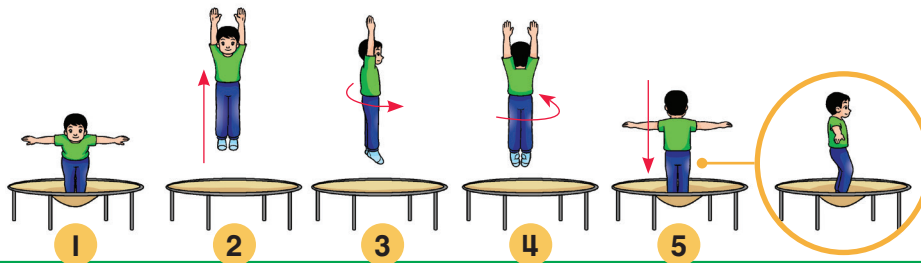


MELOMPAT DI ATAS TRAMPOLIN DAN MENDARAT DI ATAS TRAMPOLIN

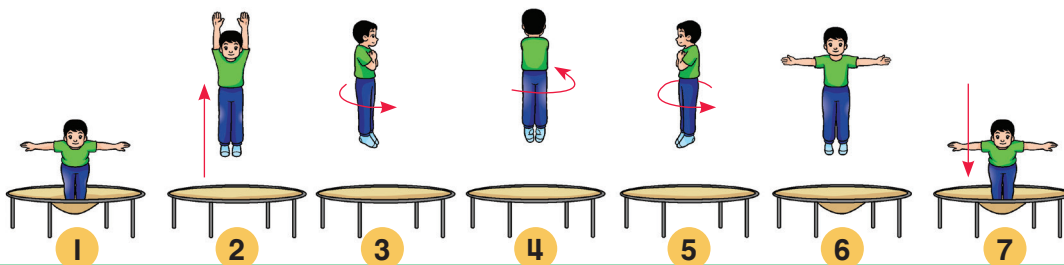
- Aktiviti ini memerlukan imbalan badan semasa melantunkan badan dan ketika berputar di udara.
- Langkah-langkah :
 1. Luruskan kaki dan buat lompatan secara menegak.
 2. Ayunkan tangan lurus ke atas mengikut arah pusingan, rotasikan pinggang dan pusingkan kaki secara menegak.
 3. Kemudian, mendarat dengan kedua-dua belah kaki sambil lutut difleksikan.



Melompat serta melakukan putaran menegak 90° dan mendarat



Melompat serta melakukan putaran menegak 180° dan mendarat



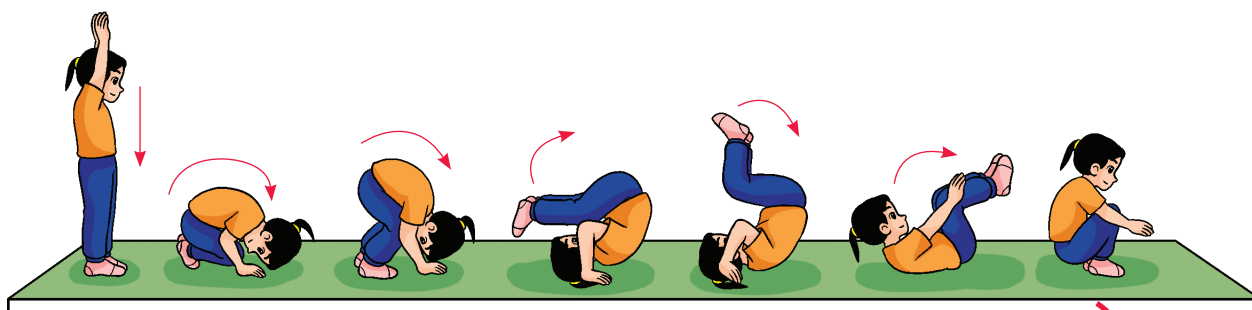
Melompat serta melakukan putaran menegak 360° dan mendarat



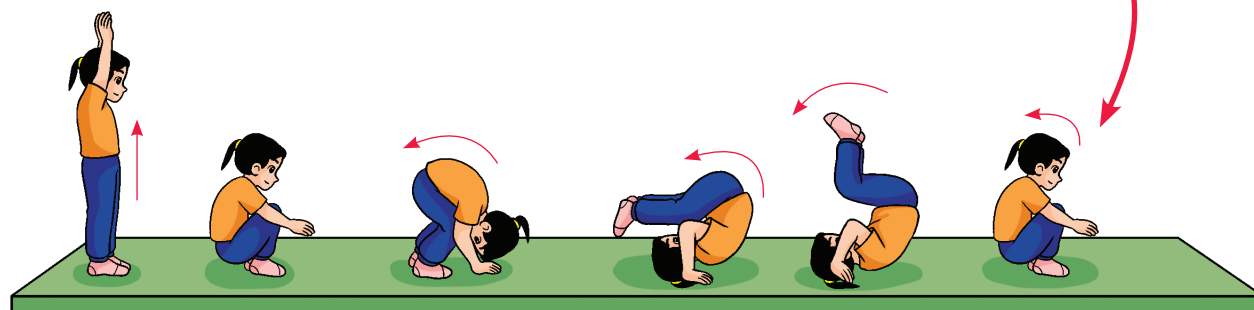
GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG

1. Guling depan
 - Gunakan daya berterusan (momentum) pergerakan kaki untuk membantu aksi gulingan.
2. Guling belakang
 - Keududukan tapak tangan perlu seimbang untuk mendapatkan daya tolakan semasa gulingan.
 - Kedudukan kaki perlu dirapatkan dengan badan selepas gulingan pertama untuk meneruskan gulingan kedua.

1. Letakkan tapak tangan di lantai dan buka seluas bahu.
2. Fleksikan kaki dan berguling dengan bahagian belakang bahu.
3. Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.



Gulingan Depan



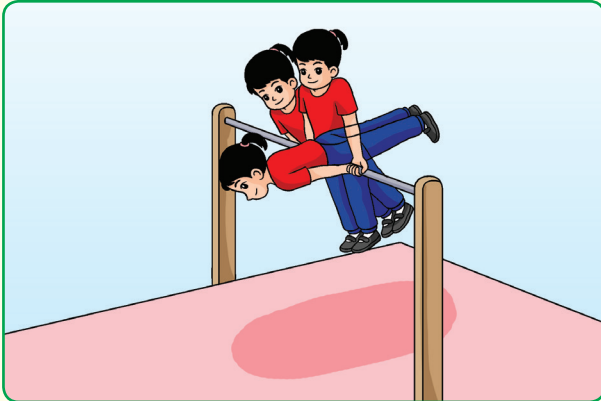
Gulingan Belakang

4. Bulatkan bentuk badan dengan menetapkan kedudukan dagu ke dada.
5. Fleksikan tangan selari dengan kepala sebelum tangan mencecah lantai.

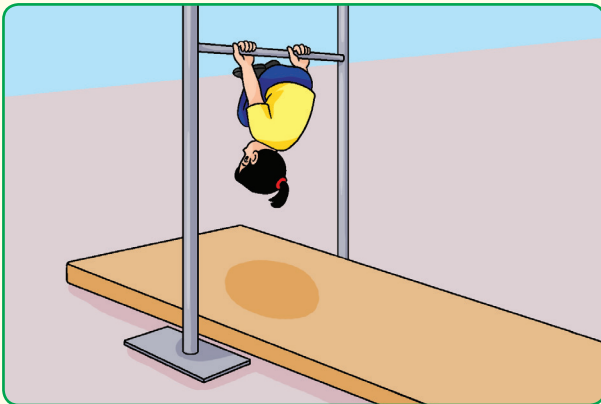


BERGAYUT DAN BERAYUN

- Badan perlu berada dalam keadaan lurus semasa mengayunkan badan.
- Luruskan tangan semasa bergayut songsang.



Menyokong badan dengan kedua-dua belah tangan di atas palang sambil mengayunkan badan.



Bergayut songsang dengan menggunakan genggamannya atas dan kaki dirapatkan ke dada.



Bergayut songsang dengan menggunakan genggamannya bawah dan kaki diluruskan ke atas.