

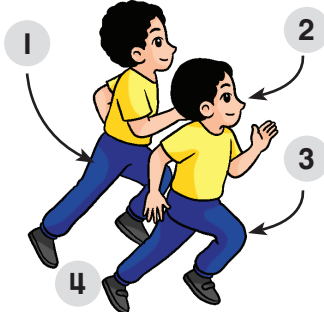
UNIT 6

OLAHRAGA ASAS

NOTA Classroom

KEMAHIRAN ASAS BERLARI

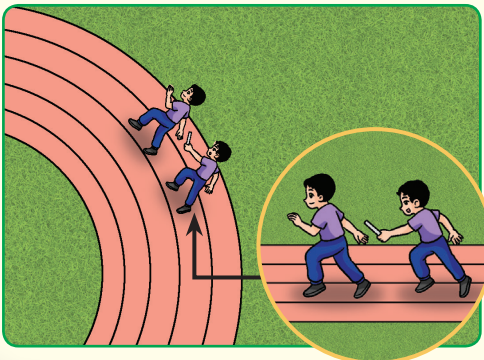
Lari Pecut



1. Ayunkan tangan di sisi badan ke atas dan ke bawah.
2. Tegakkan kepala dan mata pandang ke hadapan.
3. Tinggikan lutut.
4. Gunakan bebola kaki untuk menolak badan ke hadapan.

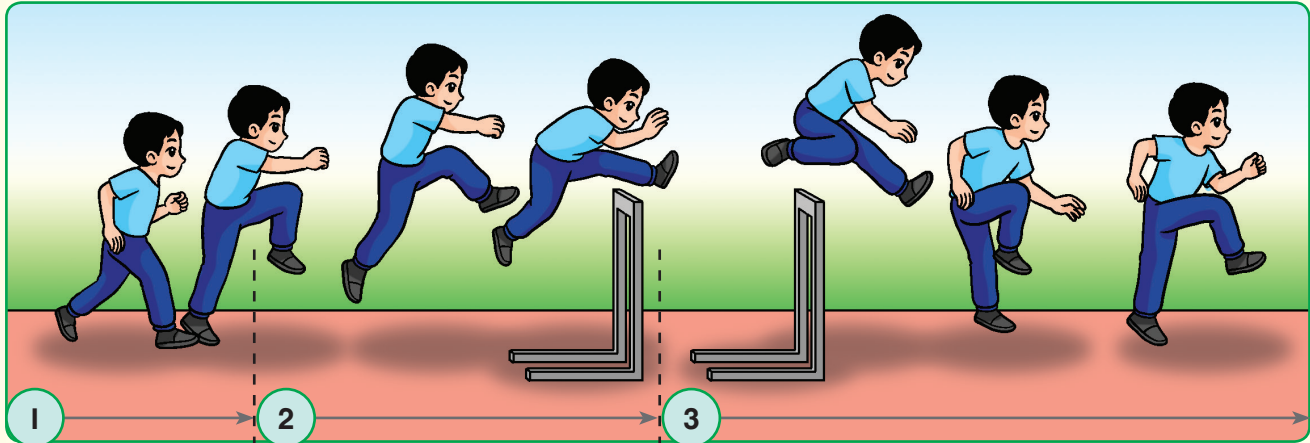
- Badan harus dicondongkan sedikit ke hadapan untuk mendapatkan kelajuan yang maksimum.
- Tinggikan lutut dan fleksikan siku serta ayunkan tangan dengan pantas.
- Bahagian bebola kaki sahaja yang akan kontak dengan permukaan untuk menampung berat badan dan menjanakan lebih daya pecutan.
- Ayunan tangan juga penting untuk kestabilan.

Lari Berganti-ganti



- Pertukaran baton hendaklah dilakukan dalam zon pertukaran baton.
- Zon pertukaran baton 30 meter.
- Pastikan penerima baton mempunyai ruang untuk memecut sebelum menerima baton.
- Pastikan berlari apabila mendengar "UP" dan hurlurkan tangan ke belakang untuk menerima baton.

Lari Berhalangan



Fasa Permulaan

Fasa Lonjakan

Fasa Pendaratan

Fasa Permulaan – Lari landas menuju ke halangan.

Fasa Lonjakan – Angkat dan lunjurkan kaki ke hadapan dengan pantasnya untuk melepasi halangan.

Fasa Pendaratan – Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan halakan ke luar. Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantasnya supaya berkoordinasi dengan kaki.

- Gunakan kaki yang sama untuk melepasi halangan.
- Berlari tiga langkah sebelum melepasi halangan untuk mendapatkan ritma yang kekal.

Tiga Gaya dalam Lompat Jauh

1. Gaya layar

2. Gaya gantung

3. Gaya tendang kayuh

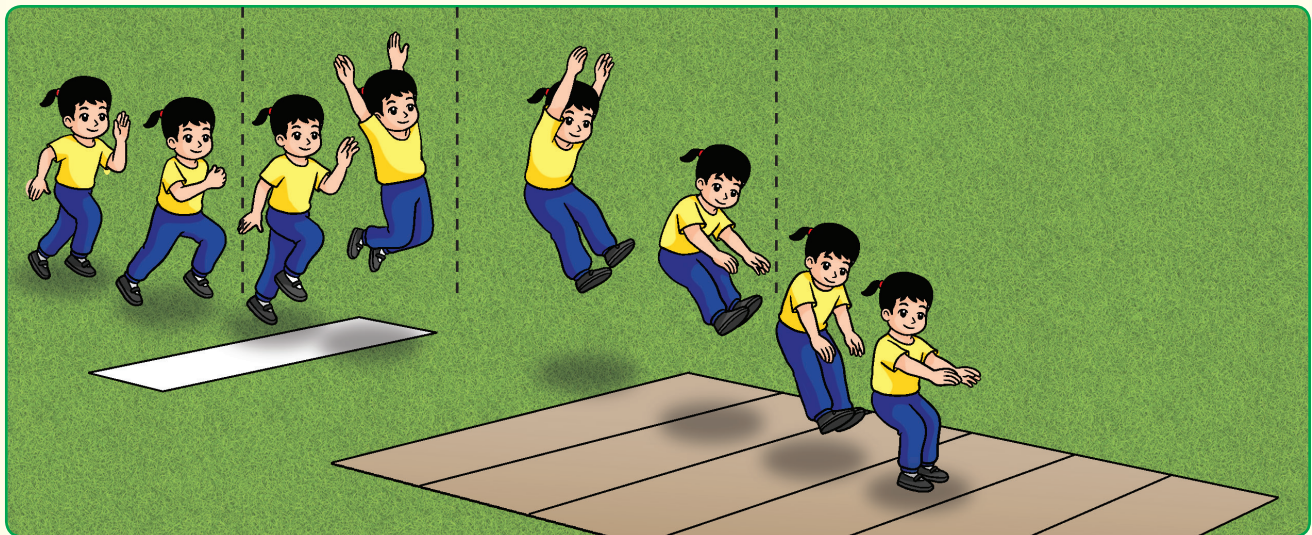
Lompat Jauh

Fasa Lari Landas (Penujuan)

Fasa Lonjakan

Fasa Layangan

Fasa Pendaratan



Fasa Lari Landas (Penujuan) – Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lonjak.

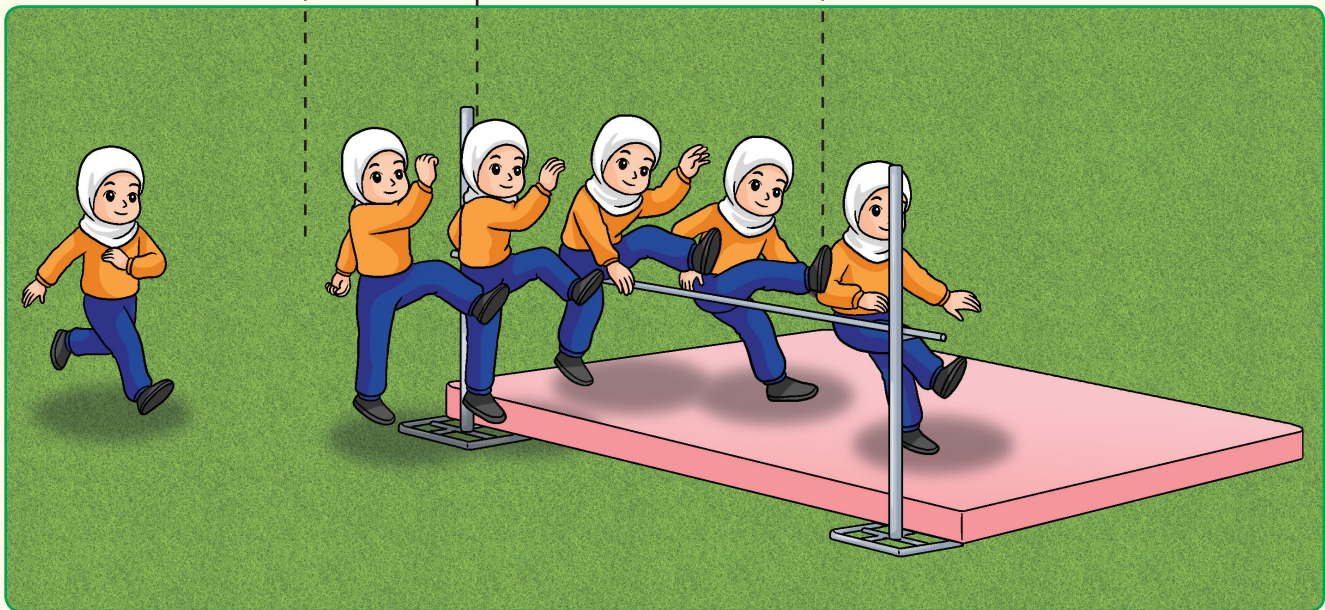
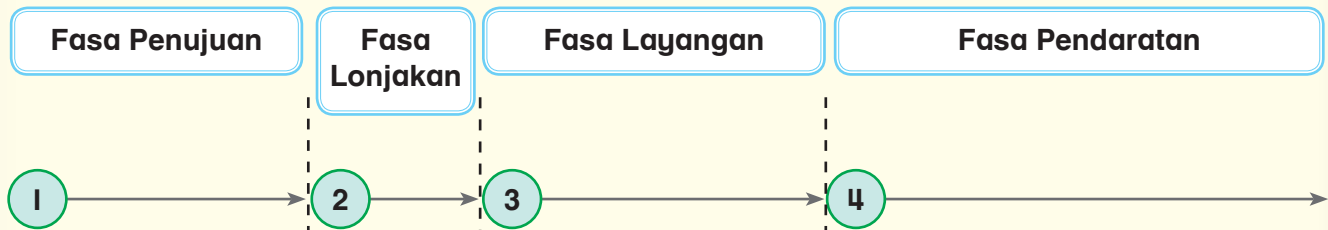
Fasa Lonjakan – Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung pada keselesaan pelompat) di papan lonjak.

Fasa Layangan – Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.

Fasa Pendaratan – Hurlurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan dibawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan.

- Bagi mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa lari landas perlu ditingkatkan.
- Lonjakan yang kuat akan membolehkan berada lebih tinggi dan lama di udara.
- Biarkan badan berada lebih lama di udara untuk melambatkan pendaratan seterusnya mendapatkan jarak yang lebih jauh.

Lompat Tinggi



Fasa Penujuan – Mulakan larian dari sudut kiri atau kanan mengikut keselesaan.

Fasa Lonjakan – Melompat dengan mengangkat kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.

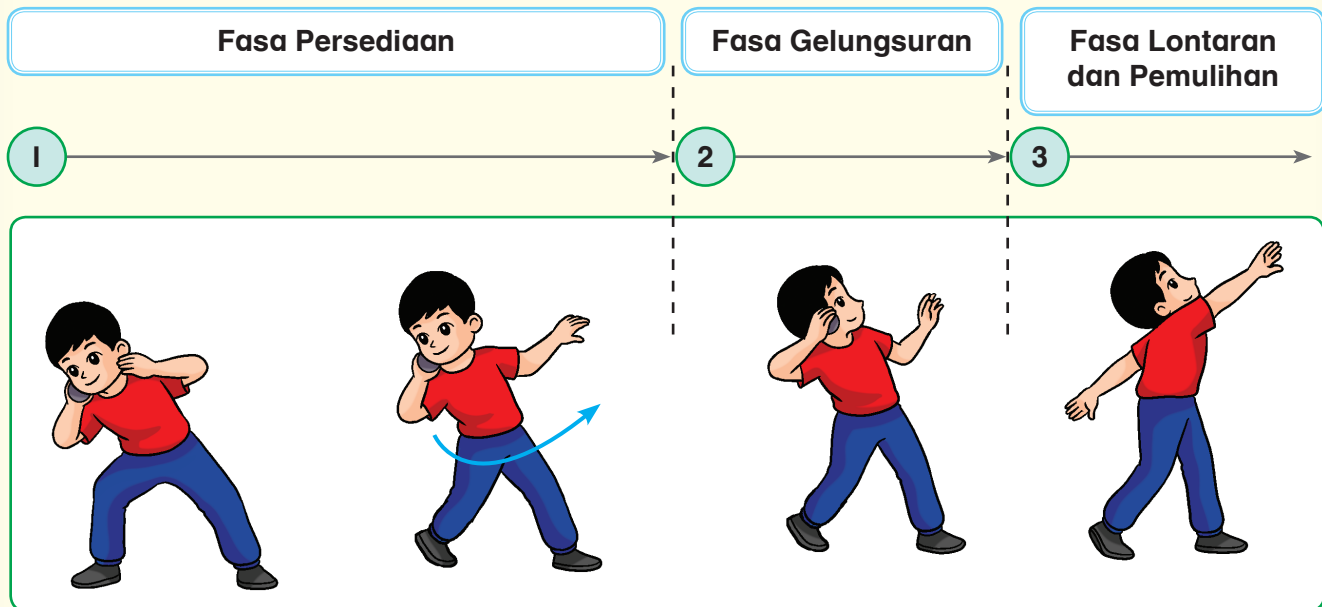
Fasa Layangan – Tendang ke atas kaki yang sebelah lagi ketika kaki hadapan berada di atas palang.

Fasa Pendaratan – Mendarat dengan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan dan fleksikan lutut.



KEMAHIRAN ASAS BALINGAN

Lontar Objek Sfera

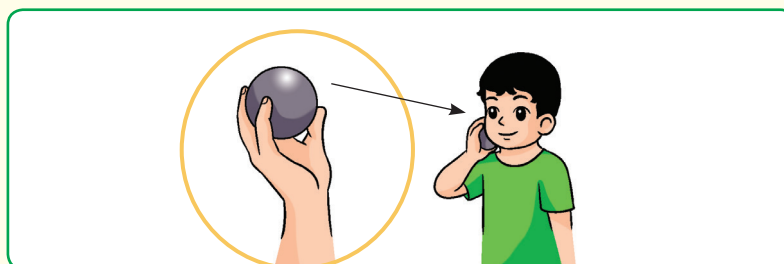


Fasa Persediaan – Pegang objek sfera dengan betul. Letakkan di tepi leher dan di bawah telinga. Buka kaki seluas bahu, dalam posisi *power position* (Kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama).

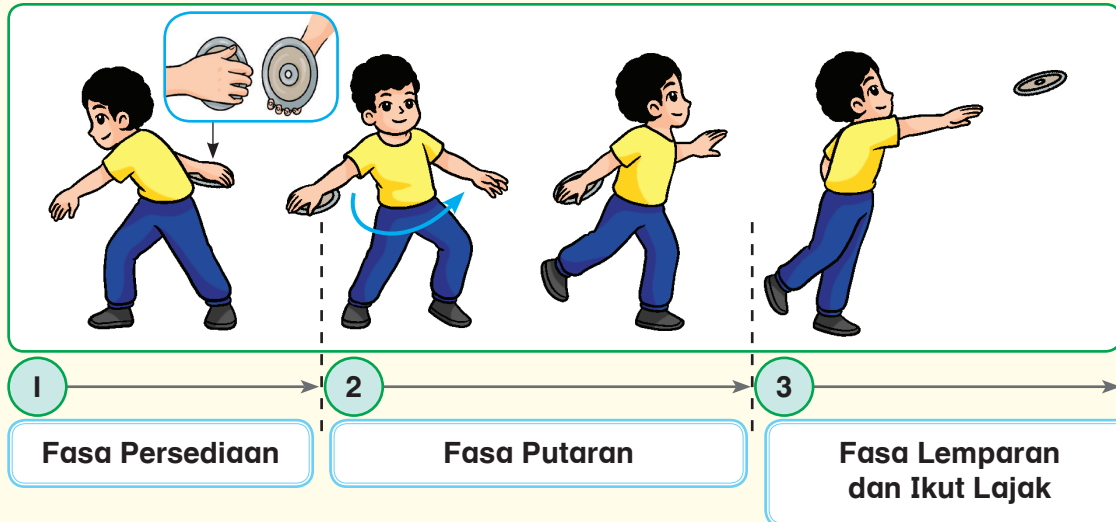
Fasa Gelungsuran – Rotasikan pinggul, diikuti bahu dan siku yang dibuka ke sisi.

Fasa Lontaran dan Pemulihan – Lontarkan objek sfera laju ke hadapan serta ikut lajak.

- Lontarkan objek sfera laju ke atas dan ke hadapan dengan ekstensikan siku untuk mendapatkan jarak yang jauh.
- Tolakan kaki dan kelajuan lakuan semasa melontar akan membantu mendapatkan lontaran yang jauh.
- Sudut pelepasan peluru yang sesuai tidak melebihi 45° .



Lempaar Objek Leper



Fasa Persediaan – Pegang objek leper dengan betul. Berdiri dalam posisi *power position* (Kedudukan dada, lutut dan hujung kaki berada di garisan yang sama).

Fasa Putaran – Pusing dan rendahkan badan ke kanan dan ke belakang (dan sebaliknya jika melempar dengan tangan kiri) serta ekstensikan siku. Rotasikan bahagian pinggul dan buka tangan bebas ke arah sisi dengan pantas.

Fasa Lemparan dan Ikut Lajak – Ekstensikan siku serta ayunkan tangan dengan pantas dan lepaskan objek leper. Kemudian ikut lajak.

- Rotasikan pinggul dengan lebih pantas maka jarak lemparan akan pergi lebih jauh.
- Rotasikan bahagian pinggul dengan pantas akan dapat membantu meningkatkan jarak lemparan.

Keselamatan Aktiviti

1. Pastikan kawasan aktiviti selamat dan tidak berbatu untuk mengelakkan kecederaan.
2. Pastikan tempat melakukan aktiviti selamat dan tidak mempunyai objek tajam untuk mengelakkan kecederaan.
3. Pastikan tiada sesiapa berada di kawasan lontaran.
4. Simpan objek berbentuk sfera yang dilontar selepas semua lontaran selesai.
5. Pastikan alatan selamat untuk digunakan dan simpan di tempat yang disediakan selepas digunakan.
6. Sebelum melakukan lontaran atau lemparan, pastikan tiada sesiapa di kawasan lontaran dan lemparan untuk mengelakkan kemalangan.