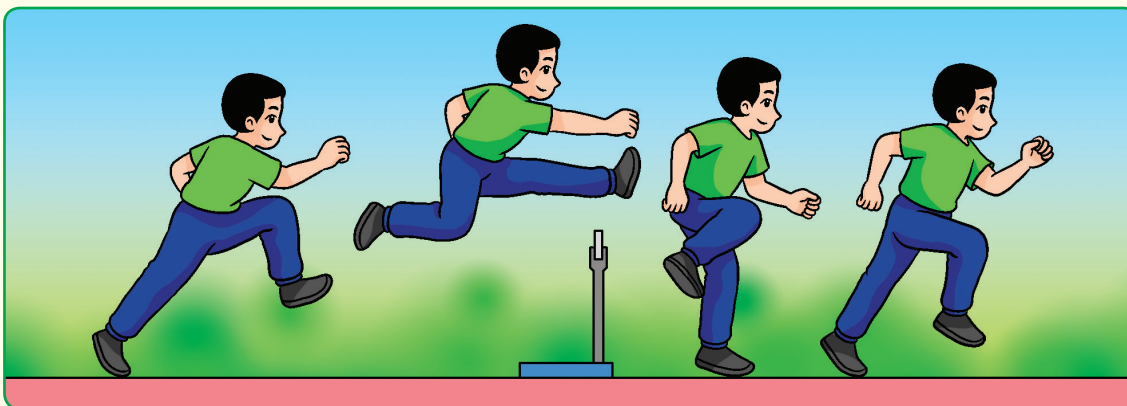
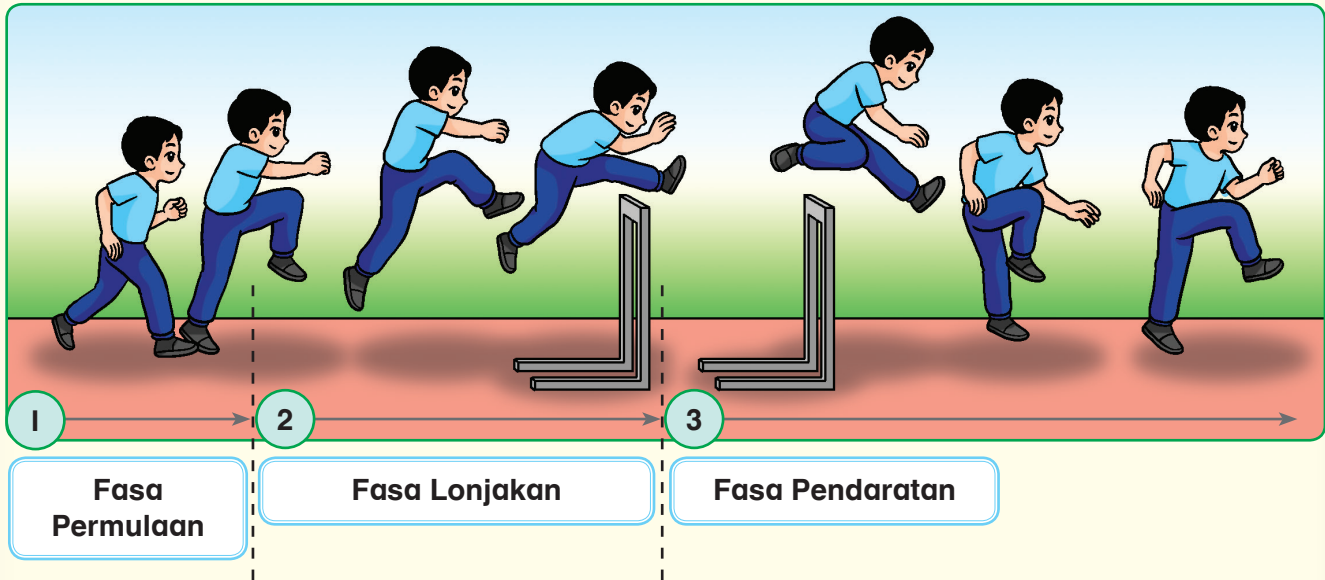


UNIT
6
OLAHRAGA ASAS
NOTA
Classroom

KEMAHIRAN ASAS BERLARI DAN BERJALAN
Lari beritma


- Lari beritma dengan pantas untuk melepasi halangan secara berterusan supaya dapat mengekalkan rentak larian yang terbaik.
- Larian beritma perlu terkawal dan konsisten pada setiap langkah dari satu halangan ke satu halangan supaya dapat berlari dengan laju.
- Kelajuan larian yang terkawal dapat membantu pelari melangkah untuk melepasi halangan dengan ritma larian yang betul.
- Jika aksi melepasi halangan dilakukan terlalu rapat dengan halangan, kelajuan larian akan terganggu.
- Tetapkan jumlah langkah dari satu halangan ke satu halangan di hadapan secara konsisten atau sama supaya dapat melancarkan pergerakan larian beritma.
- Melonjak dengan kaki yang sama untuk setiap halangan.
- Kelajuan larian perlu dikawal bagi memastikan :
 1. Kaki lonjakan sama bagi melepasi setiap halangan
 2. Jumlah langkah yang sama bagi melepasi setiap halangan
- Latihan yang berterusan diperlukan bagi mendapatkan ritma larian yang konsisten untuk setiap halangan.
- Pastikan pergerakan kaki dan tangan betul mengikut teknik larian beritma.

Teknik Larian Beritma



Fasa Permulaan – Lari landas menuju ke halangan. Siku tangan difleksikan.

Fasa Lonjakan – Lonjak menggunakan kaki dominan. Angkat dan lunjurkan kaki bebas dengan pantas untuk melepasi halangan.

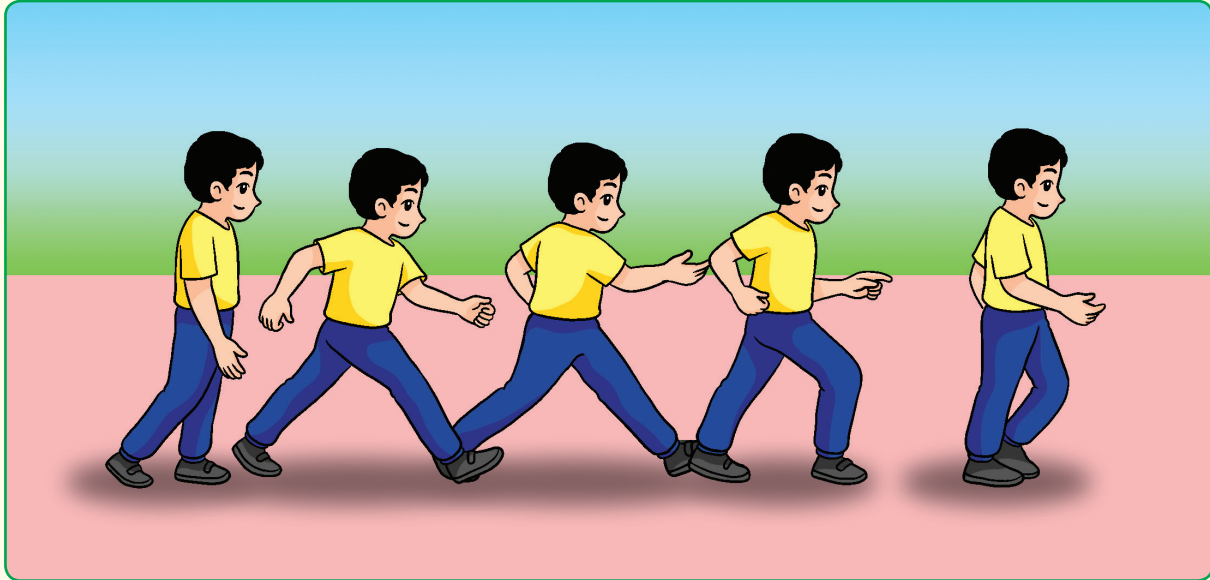
Fasa Pendaratan – Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan halakan ke luar. Jatuhkan kaki bebas apabila melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantas dan teruskan larian hingga halangan yang terakhir.

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

Keselamatan

Pastikan kawasan larian rata, tidak licin, tidak berpasir dan tidak berair bagi mengelakkan risiko kecederaan kepada pelari.

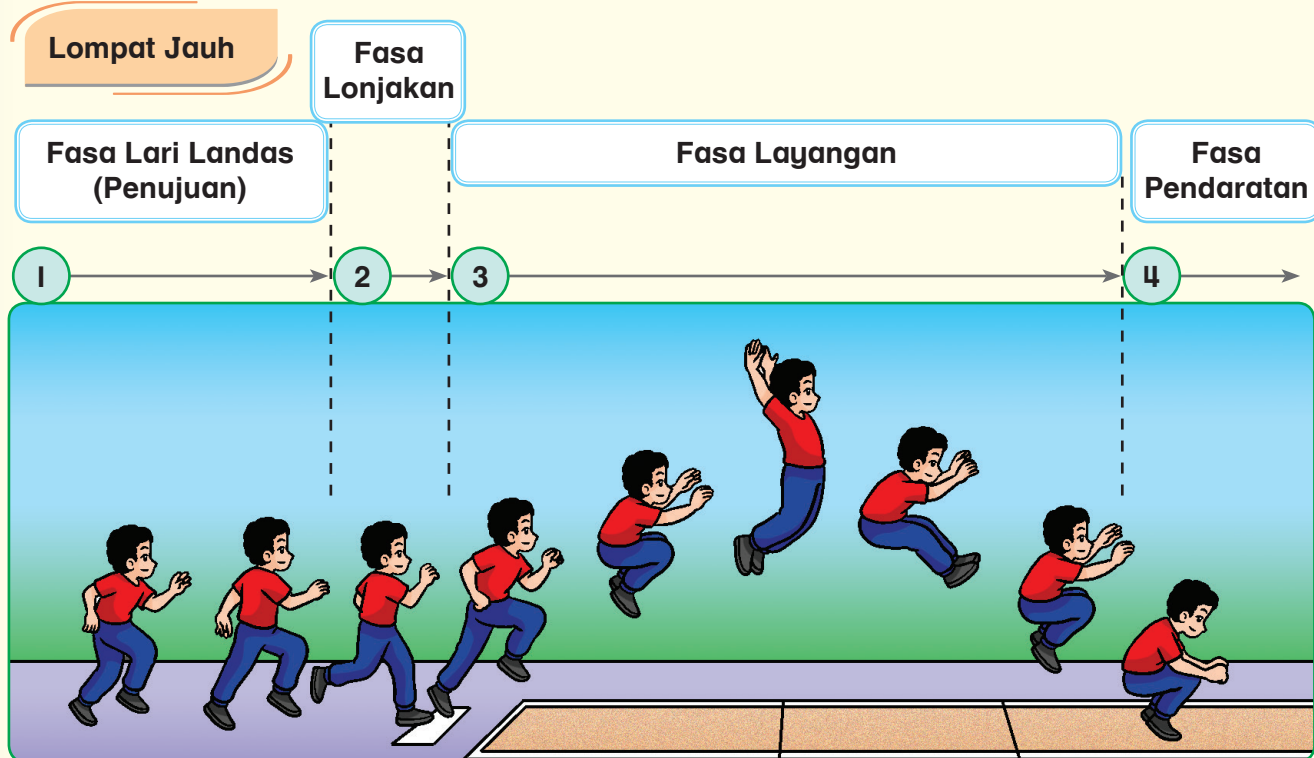
Jalan Kaki



- Lumba jalan kaki merupakan kemajuan langkah yang berterusan menyentuh permukaan bumi iaitu sebelah kaki mesti sentiasa memijak bumi dan kaki hadapan mesti lurus dari mula menyentuh bumi hingga posisi tegak lurus dengan badan.
- Kedudukan badan hendaklah tegak dan dada sentiasa ke hadapan untuk mendapat langkah yang maksimum.
- Sudut rotasi pinggul yang besar boleh melambatkan pergerakan berjalan.
- Teknik jalan kaki:
 1. Teknik ayunan tangan yang betul dapat mengekalkan kelajuan pergerakan ke hadapan dan stabiliti badan.
 2. Rotasi pada bahagian pinggul dapat menghasilkan pergerakan yang baik.
 3. Sentuh permukaan bumi dengan tumit.
 4. Ekstensi bahagian lutut kaki ke hadapan.
 5. Tegakkan badan dan mata pandang ke hadapan.
 6. Angkat kaki hadapan ke belakang.
 7. Kaki belakang tidak boleh terangkat sebelum tumit kaki hadapan mencecah permukaan.
 8. Fleksi siku dan ayun tangan secara koordinasi dengan langkah kaki.
 9. Apabila tangan kanan diayunkan ke belakang, maka kaki kanan bergerak ke hadapan.
 10. Ekstensi kaki sokongan.
 11. Sentuh permukaan bumi dengan bebola kaki hingga ibu jari.



KEMAHIRAN ASAS LOMPATAN



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

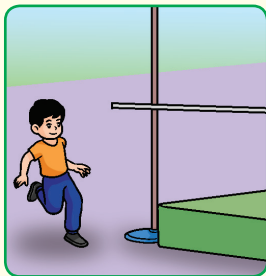
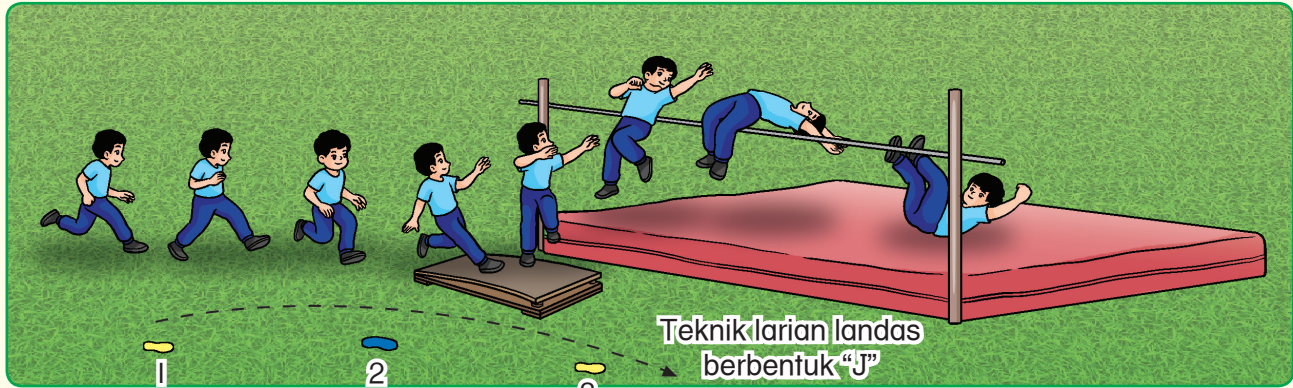
Fasa Lonjakan – Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung pada keselesaan pelompat) di papan lonjak.

Fasa Layangan – Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas. Melayangkan badan ke hadapan untuk mendapatkan jarak yang jauh.

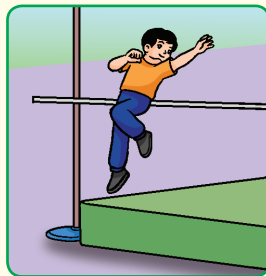
Fasa Pendaratan – Hurlurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan dibawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan.

- Bagi mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa landas perlu ditingkatkan. Lebih pantas berlari, lebih jauh jarak lompatan.
- 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.

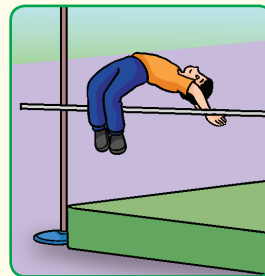
Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop



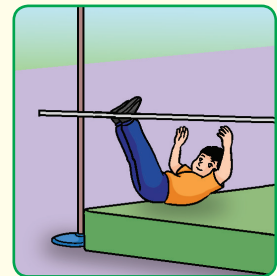
Fasa Larian



Fasa Lonjakan



Fasa Layangan



Fasa Pendaratan

Fasa Larian – Lari pantas untuk mendapatkan momentum sudut lompatan.

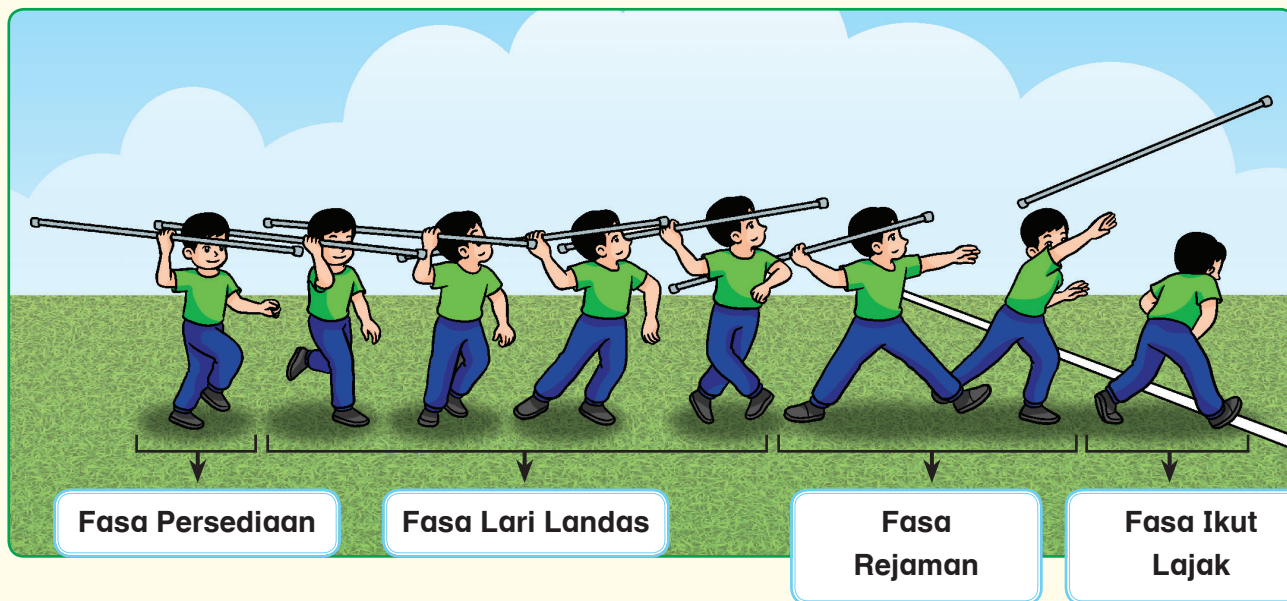
Fasa Lonjakan – Lonjak dengan menolak badan ke atas. Ekstensi tangan ketika melepasi palang.

Fasa Layangan – Lentikkan badan pada bahagian pinggang. Ekstensi tangan selari dengan badan.

Fasa Pendaratan – Ekstensi kaki agar tidak menyentuh palang. Jatuhkan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan.



Merejam Objek Berbentuk Rod



Fasa Persediaan – Berdiri tegak dan pegang objek berbentuk rod dengan kemas di atas kepala. Kemudian, pandang ke arah sasaran.

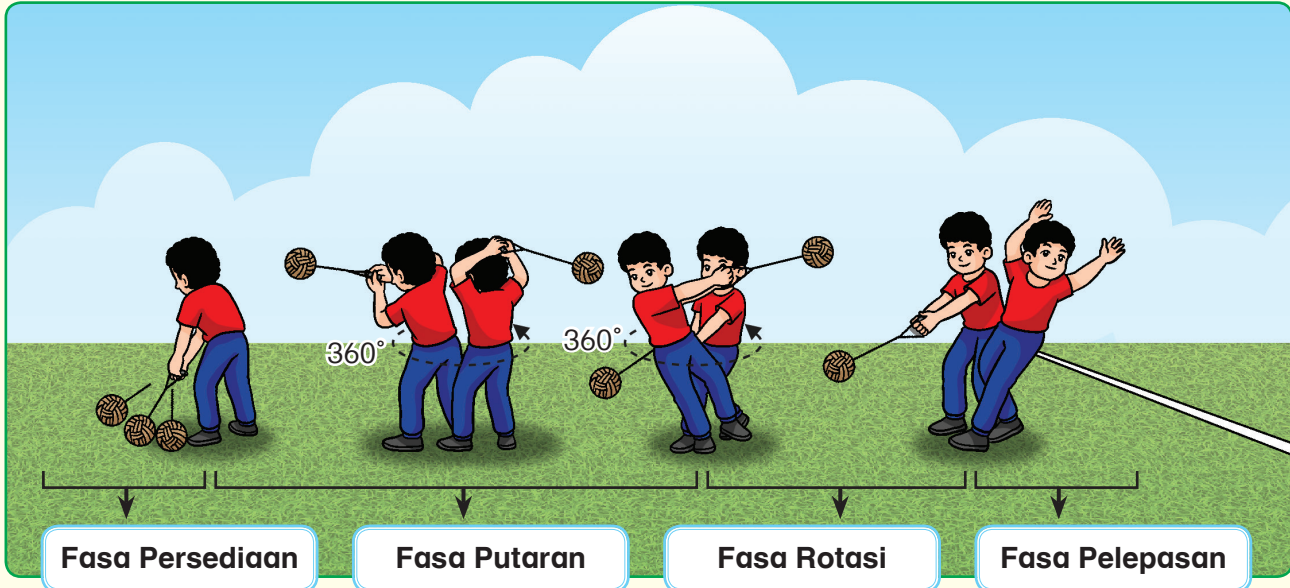
Fasa Lari Landas – Berlari dengan kelajuan yang terkawal. Langkah lebih panjang pada langkah terakhir. Tekan tumit kaki hadapan ke tanah semasa menghentikan larian.

Fasa Rejaman – Kilaskan badan ke sisi dan ke belakang serta rotasi pinggul. Tarik rod ke belakang. Kemudian, tolak ke atas dan ke hadapan untuk melakukan rejaman. Lentikkan bahagian belakang badan untuk menambah kuasa rejaman. Lepaskan objek berbentuk rod pada sudut yang sesuai, iaitu 30° hingga 40° .

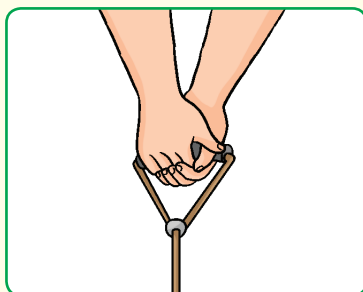
Fasa Ikut Lajak – Langkah setapak ke hadapan setelah melakukan rejaman dan mendarat dengan sebelah kaki serta silangkan tangan yang merejam ke bawah. Lakukan imbang dengan merendahkan badan serta stabilkan kedudukan badan.

Objek dilepaskan pada sasaran tidak melebihi sudut 40° . Jika melebihi 40° objek akan pergi terlalu tinggi dan tidak jauh. Keadaan ini disebabkan oleh rintangan udara. Daya kelajuan objek tersebut juga mempengaruhi jarak rejaman.

Membaling Objek Berbentuk Sfera Bertali



- Fasa Persediaan** – Berdiri membelakangkan kawasan balingan. Pegang pemegang objek dengan kemas dan selesa. Ayun objek berbentuk sfera bertali ke kiri dan ke kanan.
- Fasa Putaran** – Gunakan kekuatan otot tangan dan bahagian atas badan untuk melakukan putaran terhadap objek berbentuk sfera semasa melintasi bahagian tubuh badan.
- Fasa Rotasi** – Pusingkan badan 360° selari dengan ayunan objek sebanyak 3 atau 4 kali pusingan mengikut kesesuaian. Kekalkan keseimbangan badan. Kaki sebagai penahan (pivot) dan badan terkawal semasa melakukan rotasi. Bawa berat badan berlawanan dengan kedudukan objek apabila melakukan rotasi.
- Fasa Pelepasan** – Kaki hadapan diluruskan dan kaki belakang difleksikan sedikit. Regangkan belakang badan. Tangan diayun ke atas dengan pantasnya. Lepaskan objek berbentuk sfera bertali apabila kelajuan pusingan badan pada tahap maksimum, iaitu pada sudut 40° dan kawal keseimbangan.



Pegang pemegang dengan kemas dan selesa