

NOTA EFEKTIF



GIMNAS IDOLA

HAMBUR BERAKSI

Kemahiran hambur melibatkan koordinasi anggota tubuh badan bermula daripada larian landas yang terkawal, tolakan kaki serta ayunan tangan ketika melonjak dan melakukan layangan.

HAMBUR TANPA PAPAN ANJAL

1. Fleksi lutut semasa mendarat, angkat tangan lurus ke hadapan dan berdiri tegak.
2. Langkah-langkah melakukan hambur tanpa papan anjal :
 - (a) Berdiri sedia
 - (b) Bergerak selangkah
 - (c) Fleksi lutut
 - (d) Hambur
 - (e) Mendarat dengan kedua-dua belah kaki

HAMBUR DI ATAS PAPAN ANJAL

1. Berlari pantas dengan kelajuan yang terkawal, pijak papan anjal dan hambur dengan kedua-dua belah kaki sambil ayun tangan pantas ke atas.
2. Melonjak dengan kedua-dua belah kaki di atas papan anjal supaya dapat hambur dengan baik.
3. Fleksi lutut semasa mendarat.
4. Langkah-langkah melakukan hambur di atas papan anjal:
 - (a) Berdiri sedia
 - (b) Berlari dan melompat di atas papan anjal
 - (c) Hambur
 - (d) Mendarat dengan kedua-dua belah kaki

HAMBUR DAN LAKUKAN AKSI BADAN

1. Berlari pantas dengan kelajuan yang terkawal bagi mendapatkan daya lonjakan yang lebih tinggi dan jauh.
2. Tiga jenis hambur dengan aksi badan :
 - (a) Lompat bintang
 - (b) Lompat dakap
 - (c) Lompat layang
3. Langkah-langkah melakukan hambur dan aksi badan :
 - (a) Berdiri sedia
 - (b) Berlari landas dengan kelajuan terkawal. Lonjak ke atas papan anjal
 - (c) Hambur dan lakukan aksi bentuk badan
 - (d) Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut

BERGAYUT SONGSANG

1. Kemahiran bergayut pada palang dengan posisi badan songsang memerlukan kekuatan dan daya tahan otot bahagian tangan.
2. Kawalimbangan badan dengan kaki ketika posisi badan songsang.
3. Langkah-langkah melakukan bergayut pada palang dengan posisi badan songsang:
 - (a) Berdiri menghadap palang. Genggam palang dengan genggam tangan bawah
 - (b) Lonjak dengan ekstensi badan dan rapat pada palang
 - (c) Fleksi pinggang
 - (d) Turunkan kepala dan ekstensi kaki ke atas
 - (e) Fleksi pinggang
 - (f) Turunkan kaki
 - (g) Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut

PUTARAN 360°

1. Postur badan mestilah lurus ketika melakukan putaran di udara.
2. Mulakan putaran dengan memutar bahu dari kiri ke kanan atau dari kanan ke kiri.
3. Ketika mendarat dengan kedua-dua belah kaki di atas trampolin, perlu mengimbangi badan dengan menepangkan tangan ke sisi.
4. Langkah-langkah melakukan putaran 360°:
 - (a) Sedia
 - (b) Fleksi lutut
 - (c) Ayun tangan ke atas
 - (d) Lonjak dengan postur badan lurus
 - (e) Putarkan badan 360°
 - (f) Mendarat dengan kedua-dua belah kaki, angkat tangan, fleksi lutut dan rapatkan tangan disisi

LANGKAH-LANGKAH KESELAMATAN SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI

1. Pakai pakaian yang sesuai agar selesa dan selamat semasa melakukan aktiviti.
2. Pastikan palang berkeadaan selamat untuk digunakan.
3. Elakkan menggenggam palang terlalu kuat bagi memudahkan kamu bergayut.
4. Pastikan trampolin selamat digunakan.
5. Pastikan aktiviti dilakukan di tempat dan ruang yang selamat.
6. Pastikan tilam pendaratan diletakkan di sekeliling trampolin.