



Gimnastik Asas

1. (a) **Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°**

- (i) Berdiri dalam keadaan sedia.
- (ii) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (iii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iv) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (v) Hambur ke udara sambil membuat putaran 90°.
- (vi) Mendarat dengan lutut fleksi dan tangan lurus ke hadapan.

Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°

- (i) Berdiri dalam keadaan sedia.
- (ii) Berlari dengan kelajuan terkawal.
- (iii) Melonjak dengan kedua-dua kaki.
- (iv) Mendarat dengan kedua-dua kaki ke atas peti lombol.
- (v) Hambur ke udara sambil membuat putaran 360°.
- (vi) Mendarat dengan lutut fleksi dan tangan lurus ke hadapan.

(b) –

2. **Lombol sisi**

- (a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- (b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (c) Ayunkan kaki melalui sisi kiri atau kanan peti lombol.
- (d) Tangan melepasi peti lombol.
- (e) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (f) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- (g) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- (h) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

Lombol tegak lalu

- (a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- (b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (c) Fleksi lutut untuk melepasi peti lombol antara dua tangan.
- (d) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (e) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- (f) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- (g) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

Lombol kangkang

- (a) Lari beberapa langkah dan melonjak dengan kedua-dua kaki serentak.
- (b) Lonjak ke hadapan dan tangan mendarat ke atas peti lombol.
- (c) Tolak dan kangkang kaki untuk melepasi peti lombol.
- (d) Rapatkan kedua-dua kaki dan mendarat.
- (e) Fleksi lutut semasa mendarat untuk menyerap daya.
- (f) Luruskan tangan ke hadapan untuk imbalan.
- (g) Tegakkan badan sambil luruskan tangan ke atas.

- 3. (a) Jarak larian yang bersesuaian dengan jarak kawasan anjakan.

- (b) Penyesuaian tahap larian dari fasa perlahan, laju, dan perlahan.
- (c) Tangan berada di bahagian sisi bagi mengimbangi badan.
- (d) Lutut dibengkokkan bagi menyerap daya sebelum memindahkan daya sewaktu membuat lompatan.
- (e) Badan membongkok ke hadapan agar anjakan akan lebih tinggi.
- (f) Berat badan dialihkan ke bahagian kaki bagi membuat pendaratan di atas peti lombol.
- (g) Badan ditolak ke udara semula dengan cepat setelah kaki menyentuh permukaan peti lombol.
- (h) Bawa badan untuk membuat pusingan 180 darjah dan bawa berat badan ke bahagian kaki bagi membolehkan pendaratan yang sempurna.

4. **Pergerakan tangan**

- (a) Kedudukan badan dalam keadaan tegak dan tangan berada di sisi.
- (b) Tangan mula diayunkan untuk mendapatkan momentum larian.
- (c) Tangan diayunkan secara berselang-seli dengan pergerakan kaki.
- (d) Sewaktu berada di fasa melonjak atau *take off*, tangan perlu diluruskan ke hadapan.
- (e) Tangan berada dalam keadaan lurus dan membuat apungan badan sewaktu menyentuh peti lombol.
- (f) Menggunakan kekuatan tangan untuk menolak badan ke hadapan.
- (g) Setelah melepasi peti lombol, kedudukan tangan berada di hadapan paha bagi mengimbangi badan di udara.
- (h) Sewaktu kaki menyentuh lantai, tangan perlu diluruskan ke hadapan supaya mengimbangi badan dari jatuh ke belakang.
- (i) Setelah berdiri tegak, tangan diluruskan bagi menyempurnakan kemahiran lombol kangkang.

Pergerakan kaki

- (a) Kedudukan kaki berada dalam keadaan lurus dan bersedia.
- (b) Kaki digerakkan ke hadapan secara berselang-seli dengan pergerakan tangan bagi mendapatkan momentum larian.
- (c) Sewaktu berada di fasa anjakan, kedudukan kaki dirapatkan serta lutut dibengkokkan bagi menghasilkan lonjakan.
- (d) Ketika tangan menyentuh peti lombol, kaki perlu dibuka luas bagi melepasi peti lombol.
- (e) Setelah melepasi peti lombol, kaki berada dalam keadaan lurus.
- (f) Ketika kaki menyentuh lantai, lutut perlu dibengkokkan bagi menyerap daya serta berupaya mengimbangi kedudukan badan.
- (g) Setelah selesai, badan dan kaki ditegakkan bagi menyempurnakan kemahiran lombol kangkang.

5. –

- 6. (a) Keadaan fizikal dan mental Syarifah haruslah bersedia dan fokus sebelum membuat larian.
- (b) Daya kelajuan larian haruslah terkawal dan sesuai dengan jarak lompatan.

- (c) Untuk mendapatkan anjakan lompatan yang tinggi, Syarifah harus memindahkan berat badan ke bahagian kaki sebelum menolak badan ke hadapan.
- (d) Badan Syarifah harus fleksible sewaktu berada di atas lombol.
- (e) Menggunakan hujung kaki untuk menolak badan tinggi di udara bagi membuat pusingan.
- (f) Badan perlu dipusingkan mengikut arah dominan badan bagi menghasilkan pusingan yang maksimum iaitu 360°.
- (g) Sentiasa membengkokkan lutut sewaktu membuat pendaratan.

- 7. (a) Memakai pakaian yang sesuai semasa menjalankan aktiviti.
- (b) Melakukan aktiviti di atas permukaan yang lembut.
- (c) Melakukan aktiviti mengikut kemampuan diri.
- (d) Melakukan aktiviti di tempat yang selamat.
- (e) Tidak bergurau senda semasa rakan melakukan aktiviti.
- (f) Guru atau rakan perlu berada berhampiran dengan kawasan aktiviti.
- (g) Sentiasa mementingkan aspek keselamatan.

8. –