

JAWAPAN

UNIT 6

Olahraga Asas

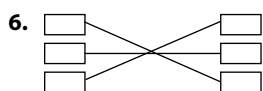
1. (a) Rotasi pinggul
(b) Kedudukan kaki dan tapak kaki
(c) Postur badan
(d) Pergerakan tangan

2. (a) pegangan
(b) 40°
(c) lari landas

3. (a) Fasa lari landas
(b) Fasa lonjakan
(c) Fasa layangan
(d) Fasa mendarat

4. (a) Gaya Amerika
(b) Gaya *Finnish*
(c) Gaya *Fork*

5. (a) Fasa persediaan
(b) Fasa rejaman
(c) Fasa lari landas
(d) Fasa ikut lajak



7. • Perlumbaan yang berlangsung di trek akan diadili oleh enam orang hakim termasuk seorang ketua hakim.
• Kaki belakang tidak boleh meninggalkan trek sehingga tumit kaki depan menyentuh trek.

8. • Lakukan latihan berjalan di atas garisan lurus.
• Luaskan langkah serta silang kaki kiri dan kaki kanan dengan memijak garisan secara berselang-seli.

9. • Sebelah kaki mesti berada dalam keadaan bersentuhan dengan trek atau jalan pada setiap masa perlumbaan.
• Kaki yang berada di hadapan hendaklah sentiasa lurus dari mula mencecah trek sehinggalah ke akhir perlakuan pergerakan.

10. Jumlah langkah yang betul bagi membolehkan peserta mencapai kelajuan maksimum untuk menghasilkan lonjakan yang berkesan.

11. Tolakan kaki yang kuat dan diluruskan pada saat akhir melonjak dapat membantu mencapai lonjakan maksimum.

12. (a) mendarat
(b) Imbangkan
(c) kedudukan
(d) lengkung bulatan
(e) lembing

13. Kelajuan larian dapat menghasilkan daya. Daya dipindahkan dari bahagian kaki ke bahagian tangan. Hal ini akan menghasilkan kelajuan yang maksimum ketika rejaman lembing dilakukan.

14. Pelepasan lembing pada kedudukan bersudut 40° – 45° dengan tangan yang lurus ke hadapan akan memberi kesan terhadap jarak rejaman. Pada sudut ini, geseran antara lembing dengan angin dapat dikurangkan dan menyebabkan kelancaran pergerakan lembing tersebut.

15. • Melakukan latihan bebanan untuk meningkatkan keupayaan kuasa dan kekuatan otot.
• Melakukan latihan plyometrik untuk meningkatkan keupayaan lonjakan.
• Melakukan latihan pecut 20 meter bagi mendapatkan pecutan maksimum.

16. • Melakukan latihan bebanan untuk meningkatkan keupayaan kuasa dan kekuatan otot bahagian atas badan.
• Menumpukan latihan kekuatan di bahagian otot *deltoid*, otot *pectoralis major*, *biceps*, dan *triceps*.
• Melakukan latihan pengekalatan sudut ketinggian pelepasan lembing.

17. • Jangan berlari ketika membawa dan mengambil lembing.
• Mata lembing hendaklah dihalakan ke bawah.
• Pastikan tiada orang di hadapan semasa melakukan rejaman.
• Lembing yang tidak digunakan perlu ditusuk ke tanah.
• Berlatih di bawah pengawasan guru.
• Pungut lembing setelah selesai berlatih.

18. • Gaya Gantung
• Gaya Kayuh
• Gaya Layar
(Jawapan murid yang relevan boleh diterima)