

JAWAPAN

Unit 1 Gimnastik Asas

1. (a) *Front-drop*
(b) *Hands and knees-drop*
(c) *Back-drop*
(d) *Seat-drop*
 2. (a) Putaran 90°
(b) Putaran 180°
(c) Lompatan *tuck*
(d) Lompatan *pike*
 3. (a)
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengejut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian layangan yang sesuai, fleksi pinggul dan kaki diluruskan.
 - Kembali ke posisi asal.
 - (b)
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengejut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian sesuai, kaki dikangkangkan.
 - Kembali ke posisi asal.
 - (c)
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan dilurus ke atas.
 - Mengejut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat dan buat putaran 180° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
 - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.
 - (d)
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan tangan di luruskan ke atas.
 - Mengejut beberapa kali untuk dapatkan momentum.
 - Lompat dan buat putaran 360° mengikut arah jam atau lawan jam semasa di udara.
 - Fleksi lutut dan turunkan tangan semasa mendarat.
4.
 - Berdiri tegak di atas trampolin dengan kaki dirapatkan.
 - Mengekalkan postur badan dalam keadaan tegak untuk mengekalkan kestabilan di udara.
 - Sekiranya postur badan condong, boleh menyebabkan tidak seimbang.
 5.
 - Berdiri tegak di atas trampolin.
 - Mengejut beberapa kali bagi memperoleh momentum.
 - Lompat berulang kali hingga pada ketinggian yang sesuai.
 - Lakukan lakuan aktiviti atau kemahiran yang ingin dilaksanakan.
 - Kembali pada posisi asal.
 6.
 - Ketika berada di atas trampolin, pergerakan enjut dan lompat berulang kali.
 - Pada ketinggian yang sesuai, lakukan kemahiran yang telah dirancang.
 - Ketinggian yang sesuai merujuk kepada kita dapat melakukan aktiviti tanpa mengganggu lakuan pergerakan.
 7.
 - Alat trampolin yang sesuai dan boleh digunakan.
 - Hanya seorang murid boleh melakukan gerakan di atas trampolin.
 - Memakai pakaian yang sesuai.
 - Berada jauh daripada peralatan atau bahan yang bahaya.
 - Mendapatkan kebenaran dan pengawasan guru.
 - Membuat aktiviti memanaskan badan dan gerak kendur sebelum melakukan gerakan di atas trampolin.
 8. –