

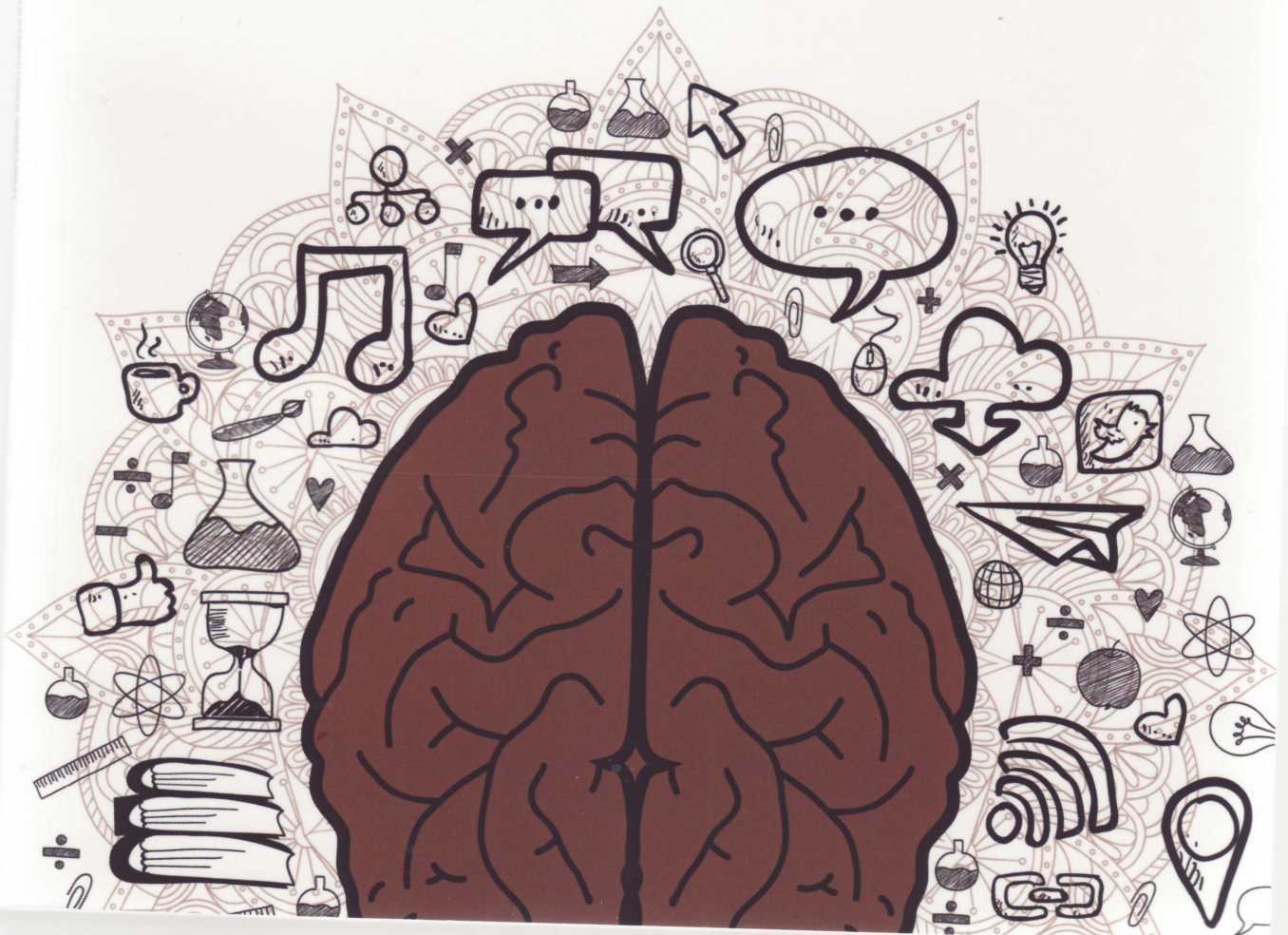
Saintis Islam

ANJAKAN CENDEKIAWAN PROFESIONAL

KECERGASAN FIZIKAL DAN PEMAKANAN RASULULLAH (SAW)

6

RAFEE, RAZALI, FIRDAUS, JALANI



KANDUNGAN

Saintis Islam

ANJAKAN CENDEKIAWAN PROFESIONAL

KECERGASAN FIZIKAL DAN PEMAKANAN RASULULLAH (SAW) 6

PENGENALAN	1
OBJEKTIF	2
A. BERENANG	3
Pengenalan	3
Teknik	4
Teknik Angkutan	5
Meloncur dengan Pengerakan Kaki	6
Meloncur dengan Pengerakan Tangan	6
Meloncur dengan Pengerakan Tangan dan Kaki	7
Teknik Meloncur	8
B. KECERGASAN FIZIKAL	11
B.1 Ujian Daya Tahan Otot: Bangun Tada	11
B.2 Ujian Fleksibiliti: Duduk dan Merenggang	13
B.3 Ujian Kecekatan	15
B.4 Ujian Kecekatan	16
B.5 Ujian Ketangkasan	17
B.6 Ujian Daya Tahan Kardiovaskular: Larian Waspada	18
C. BERKUDA	19
C.1. Proficiency A Secara AM	20
C.2. Proficiency B Secara AM	21
C.3. Perapihan	24
C.4. Relaksasi	27
C.5. Pemakanan	29
C.6. Penjagaan Tapak kaki	31
C.7. Kesihatan Kuda	32
C.8. Perawatan	34
D. MENARIH	35
D.1. Mata Dominan (Eye Co)	37
D.2. Tekali Duan	38
D.3. Teknik Duan	41
D.4. Gerakan (Crab)	43



Penerbit UMT
 Universiti Malaysia Terengganu (UMT)
 21030 Kuala Terengganu
 Terengganu
 2016