

LATIHAN GULING HADAPAN (*FORWARD ROLL*), GULING SISI (*SIDE ROLL*)

Pengenalan

Latihan *forward roll* dan *side roll* atau lebih dikenali dengan latihan guling. Latihan ini merupakan latihan teras kepada semua aktiviti fizikal yang dijalankan untuk pelatih kursus asas. Latihan ini melibatkan seluruh tubuh badan dan mental. Ia sesuai untuk semua peringkat umur. Latihan ini juga digunakan sebagai salah satu medium untuk hukuman terutama kepada pelatih kursus asas.

1. Tujuan

- Meningkatkan pengawalan terhadap tubuh badan dan minda.
- Meningkatkan keseimbangan, koordinasi, postur dan kekuatan mental.

2. Objektif

- Meningkatkan kekuatan otot teras termasuk otot perut, otot belakang dan otot di sekitar pelvis. Otot teras yang kuat menjadikannya lebih mudah untuk melakukan banyak aktiviti fizikal.
- Meningkatkan pergerakan mata jika berhadapan dalam keadaan laut gelombang di tahap 3 dan ke atas ketika di lapangan kelak.

3. Peralatan Yang Digunakan

- Kawasan yang luas dan bersih dari segala objek tajam dan berbahaya.
- Peti Pertolongan Kecemasan.

4. Kumpulan Sasaran

- Pelatih kursus asas (Pelatih asas Laskar kelas II Maritim / Pelatih asas Bintara Muda Maritim / Pelatih asas Pegawai)

5. Persiapan

- Taklimat aktiviti secara teori dan amali perlu dibuat oleh jurulatih sebelum memulakan latihan.

6. Pelaksanaan

- Sebelum
 - ✓ Aktiviti pemanasan.
 - ✓ Taklimat keselamatan.
- Semasa
 - ✓ Pastikan kumpulan sasaran mengikut arahan jurulatih.
 - ✓ Utamakan keselamatan semasa aktiviti dijalankan.
- Selepas
 - ✓ Latihan / aktiviti merenggang tubuh badan.
 - ✓ Taklimat selepas program atau aktiviti (maklum balas kumpulan sasaran selepas aktiviti dilakukan).

7. Tindakan / Hukuman

- Latihan fizikal yang bersesuaian akan diberikan kepada kumpulan sasaran jika mereka ingkar arahan semasa latihan dijalankan.
- Latihan ini juga boleh digunakan sebagai hukuman sekiranya pelatih asas melanggar disiplin dan peraturan semasa latihan.

8. Jangkamasa Latihan

- 15 minit hingga 30 minit mengikut keluasan lokasi.

9. Tempat

- Kawasan berumput AMSAS.
- Mana – mana lokasi yang dikira sesuai oleh jurulatih.

Contoh Latihan *Side Roll*

