

LOMPAT JAUH

Berikut ialah latihan yang sesuai dilakukan untuk meningkatkan kemahiran lompat jauh.

Suai padankan gambar berikut dengan aktiviti.

LAKUKAN BANGKIT TUBI L-SEAT

AKTIVITI JUAK LENTIK DINAMIK

LARI, LOMPAT KE ATAS KOTAK DAN LONJAK

NAIK DAN TURUN TUMIT ATAS PLATFORM

AKTIVITI NAIK TURUN BANGKU

LOMPAT KE ATAS DENGAN SATU KAKI

