

ULANG KAJI PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

UNIT 6: OLAHRAGA ASAS TAJUK: KAKI GUNTING

NAMA:

KELAS:

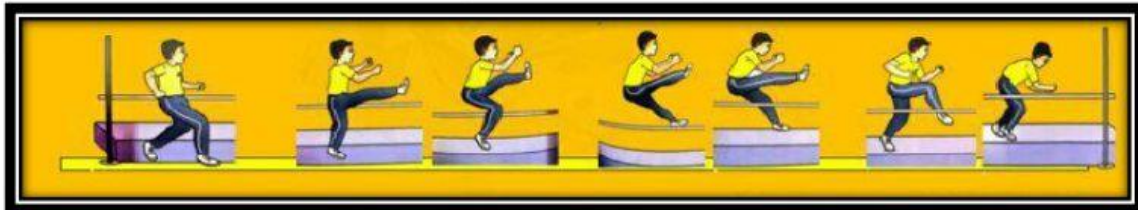
- 1) Pilih jawapan di bawah kemudian susunkan fasa lompatan dan penerangan di bawah berpandukan Teknik Kaki Gunting.

Fasa Penjujuan	Fasa Pendaratan	Fasa Layangan	Fasa Lonjakan
Mendarat dengan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan dan fleksikan lutut.	Mulakan larian dari sudut kiri atau kanan mengikut keselesaan.	Melompat dengan mengangkat kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.	Tendang ke atas kaki yang sebelah lagi ketika kaki hadapan berada di atas palang.

tajam

selamat

bahaya



- 2) Bagi mengelakkan sebarang kecederaan, pastikan tempat melakukan aktiviti dan tidak mempunyai sebarang objek yang