UNIT 6 ; Mengejar Juara

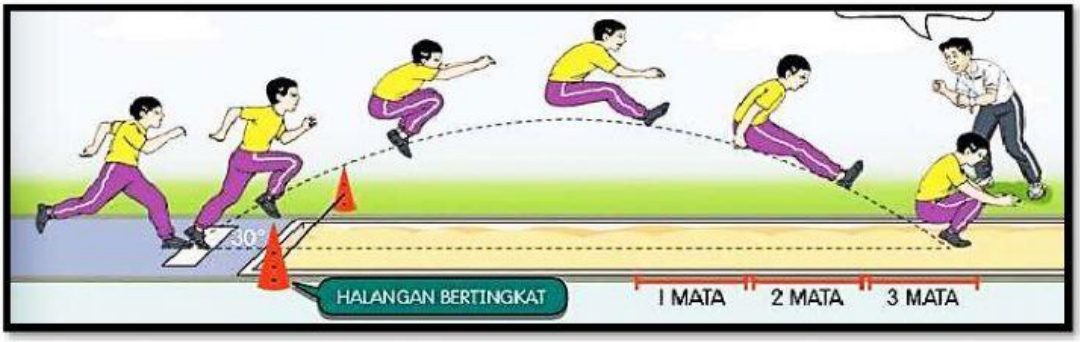
(B) ASAS LOMPATAN

SUDUT TERBAIK

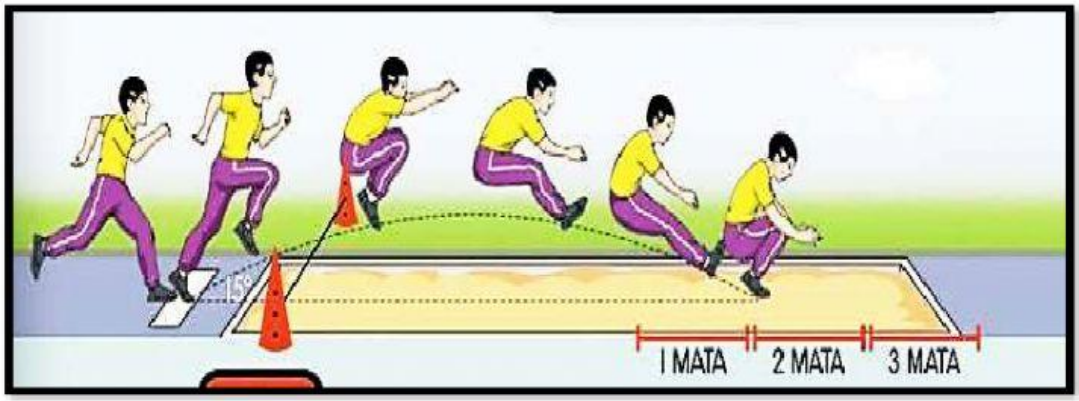
Arahan : Sila isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Tarik kotak jawapan ke kotak kosong pada soalan.

A. **Bandingkan jarak lompatan pada rajah di bawah ini** dan jawab soalan yang berikut.



Lompatan A



Lompatan B

Lompatan A **Lompatan B**

1. Manakah jarak lompatan yang lebih jauh ?

_____.

LIVEWORKSHEETS

B. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lompatan yang jauh?

besar	pantas	kaki
tinggi	lutut	Kedua-dua

1) Mulakan lompatan dengan larian _____.

2) Melompat dengan sebelah _____.

3) Melonjak dengan daya yang _____.

4) Melonjak pada sudut lompatan yang _____.

5) Mendarat dengan _____ belah kaki serentak.

6) Semasa mendarat fleksikan _____.

Rumusan :

tinggi / besar	jauh	rendah / kecil	dekat

Semakin _____ sudut lompatan yang dilakukan semasa melonjak,

semakin _____ jarak lompatan yang berlaku.

LIVEWORKSHEETS