

NAMA : \_\_\_\_\_ KELAS : \_\_\_\_\_

LATIHAN LOMPAT LENTANG DAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP

dominan

membelakangkan

badan

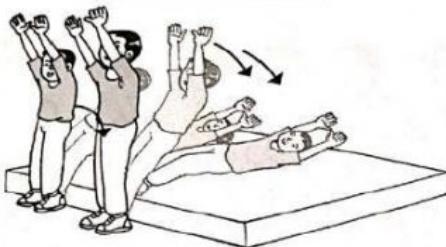
palang

mendarat

halangan

B Lengkapkan tempat kosong di bawah. (SP 1.10.1) (SP 5.2.2) (TP6)

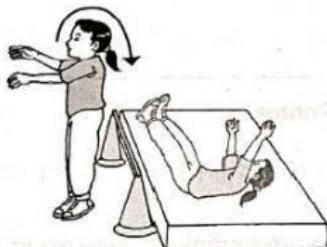
1. Ansur Maju 1



Arahan:

1. Murid berdiri \_\_\_\_\_ tilam.
2. Angkat keduanya belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dan \_\_\_\_\_ dengan bahagian belakang badan.

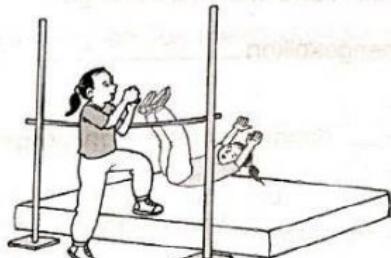
2. Ansur Maju 2



Arahan:

1. Sediakan \_\_\_\_\_ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepassi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan. Kawal kaki ketika melepassi halangan.
3. Naikkan ketinggian \_\_\_\_\_.
4. Ulang melonjak melepassi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

3. Ansur Maju 3



Arahan:

1. Lari tiga langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki \_\_\_\_\_.
3. Kawal pergerakan \_\_\_\_\_ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

pinggang

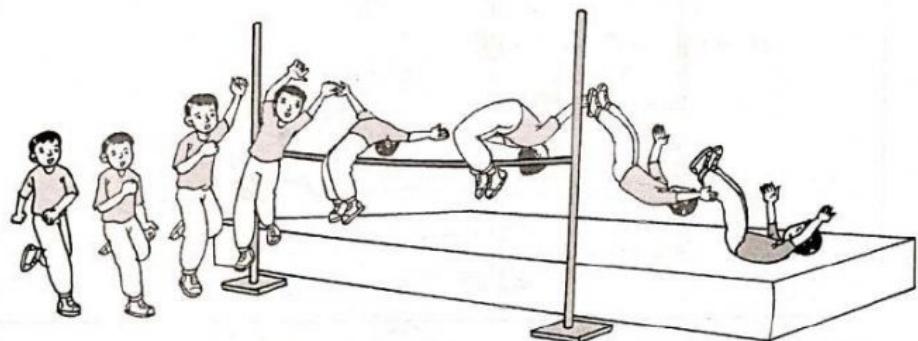
lompat tinggi

tilam pendaratan

menolak

momentum

- C Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 1.10.1** **SP 5.2.2** **TP5**



#### Teknik Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

Arahan:

1. Murid berdiri sedia untuk melakukan teknik \_\_\_\_\_ gaya Fosbury Flop.
2. Murid berlari pantas untuk mendapatkan \_\_\_\_\_ sudut lompatan semasa larian landas.
3. Murid melonjak dengan \_\_\_\_\_ badan ke atas dan ekstensi tangan ketika melepas palang.
4. Semasa membuat layangan, murid melentikkan badan pada bahagian \_\_\_\_\_ dan ekstensi tangan selari dengan badan.
5. Ketika melakukan pendaratan, ekstensi kaki agar tidak menyentuh palang dan jatuhkan bahagian belakang badan di atas \_\_\_\_\_.