

Tajuk : Asas lompatan (Sang Kijang Tangkas Tuntas)

Arahan : Isikan tempat kosong dengan padanan jawapan yang betul.

Bermula dengan _____.

Mendarat

Pijak penanda dan _____.

kiri

_____ dengan turutan kaki kanan.

Badan

Melompat dengan kaki _____ sekali lagi.

Melompat

Kemudian, melompat dengan kaki _____.

berlari

_____ diayunkan ke atas.

kanan

_____ condong ke hadapan.

Fleksikan

_____ dengan dua belah kaki.

melonjak

_____ lutut ketika mendarat untuk menyerap daya dan mengurangkan risiko kecederaan.

Tangan

Disediakan oleh,
Cikgu Norasyikin