

NAMA PENUH HURUF BESAR

KELAS

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

UNIT 4 : JUARA OLAHRAGA

TAJUK : ROKET SASAR

Arahan:

1. Rujuk buku teks m/s 44.
2. Lengkapkan langkah ansur maju mengikut urutan yang betul.

INFORMASI

Sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan jarak rejaman yang optimum adalah antara 35°-45°.
Sumber: McGinnis (2005)



Teknik langkah silang

Teknik Merejam Objek Berbentuk Rod



Lari Landas

Rejaman

Ikut lajak

•

•

•

•

•