

LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP

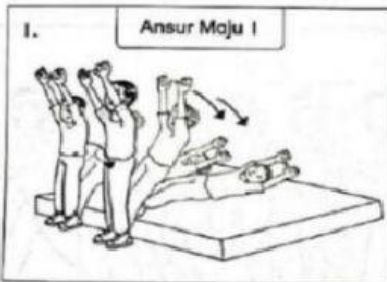
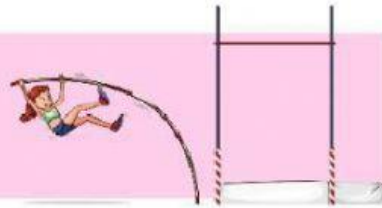


1965	emas	tilam	belakang	bahu
Dick Fosbury	1968	lonjakan	4	
Sukan Olimpik	pendaratan	lompat tinggi		

1. Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop diperkenalkan oleh pada tahun
2. Melalui temasya pada tahun beliau telah menggondol pingat dalam acara
3. Gaya ini memerlukan atlet melompat melepasi bahagian dahulu diikuti fasa pendaratan yang menggunakan bahagian badan
4. Untuk tujuan keselamatan, pendaratan yang mencukupi digunakan dalam acara ini.
5. Terdapat fasa dalam lompatan gaya Fosbury Flop iaitu penujuan,, layangan dan

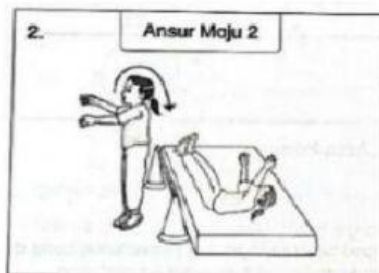
Latihan Ansur Maju Lari Landas

LOMPAT TINGGI



Arahan:

1. Murid berdiri tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dandengan bahagian belakang badan



Arahan:

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



Arahan:

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