PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5
LOMPAT TERBANG

MARI KITA SAMA-SAMA MENONTON VIDEO PEMBELAJARAN

LIVEWORKSHEETS

LATIHAN :
SERET JAWAPAN KE DALAM KOTAK KOSONG DI BAWAH .

Hulurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan di bawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan hentakan

Ayunkan ke dua-dua belah tangan ke atas

Melonjak dengan menggunakan kaki yang dominan (bergantung kepada keselesaan pelompat) di papan lonjak

Berlari dengan kelajuan yang maksimum tetapi terkawal menuju ke papan lanjak

FASA LARI LANDAS PENUJUAN	FASA LONJAKAN	FASA LANYANGAN	FASA PENDARATAN

LIVEWORKSHEETS