

Nama : _____

Sang Kijang Tangkas Tuntas

Mahinder Singh sedang melakukan _____ "Sang Kijang dan Sang Buaya". Mereka perlu berlari, melompat mengikuti turutan kaki kanan, kaki _____ kaki kiri dan mendarat dengan _____ belah kaki.

Saya pilih _____ untuk memulakan lompatan.

Satu, dua, tiga, lelek! Jantan, betina aku kaluk!



Adakah terdapat perbezaan jika memulakan lompatan mengikut turutan dengan kaki dominan atau kaki bukan dominan?



INFORMASI

Rekod dunia untuk acara lompat kijang dipegang oleh Jonathan Edwards pada jarak lompatan 18.29 meter semasa kejohanan dunia di _____ pada tahun 1993.
Sumber: United Kingdom Athletics ©2019

Jika kamu memuat lonjakan menggunakan _____ kamu perlu melompat kaki kedua. Juga menggunakan kaki kiri dan kemudian melompat menggunakan kaki _____ sebelum mendarat dengan kedua-dua belah kaki.



Taip kata kunci "Athletics Ontario Triple Jump Progression and Safety" bagi mencari dan menonton teknik _____ yang betul.



Kamu dapat meningkatkan _____ kaki ketika melompat mengikut turutan dengan latihan lompatan yang berterusan.