

LATIHAN MELOMBOL HALANGAN

Unit 1 : Jadi Yang Terbaik

**Soalan 1-6 : Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.
Tarik kotak jawapan ke kotak kosong pada soalan**

Daya Tolakan

Daya Tegak

Imbangan
Dinamik

Tapak Sokongan

Papan Anjal

1. Aktiviti lombol kangkang ialah aktiviti yang melibatkan

2. Kedudukan tangan sebagai _____
berada di atas peti lombol dan dibuka seluas bahu.
3. Kedua-dua belah kaki melonjak pada _____
supaya daya lonjakan yang dihasilkan seimbang.
4. Semasa dalam fasa lompatan, daya yang dihasilkan ialah

5. _____ yang dihasilkan di papan anjal dengan melompat ke papan anjal secara kaki lurus.

6. Tarik kotak jawapan ke kotak kosong pada soalan

Tilam



Peti Lombol



Papan Anjal

