Jodohkanlah gambar dan fase lompat jauh berikut !









Tumpuan

Melayang Di Udara

Mendarat

Awalan

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah gerak yang sesuai dengan aktivitas dibawah ini

- Kedua lengan diluruskan ke depan
- Kedua lutut dan badan dibawa Le depan
- Pada saat kedua kaki akan menyen1uh pendaratan, luruskan ke de pan dan mend arat dengan kedua tumit terlebih dahulu
- Pada saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan

Saat kaki tumpu menolak pada tumpuan, posisi badan iebih ditegakan Urutan tumpuan kaki pada papan tumpuan (mulai dari tumnin, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki) Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun ke depan atas

Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan tidak m engubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan

Badan melenting ke belakang
Kedua lengan lurus ke atas di camping telinga
Kedua kaki hampir rapat di belakang badan

Tolakan

Awalan

Mendarat

Melayang di Udara

LIVEWORKSHEETS