

LOMPAT TINGGI: GAYA FOSBURY FLOP



Padankan gambar berikut dengan lakuan lompat tinggi gaya Fosbury Flop yang betul.

Nama: _____

Kelas: _____

Tarikh: _____

GAMBAR



LAKUAN

A Fasa Pendaratan

Ekstensi kaki ke atas dan mendarat atas bahagian belakang badan.

B Fasa Layangan

Lentikkan badan dan ekstensi tangan selari dengan badan.

C Fasa Larian

Lari lurus dan diikuti berlari melengkung ke arah palang.

D Fasa Lonjakan

Melonjak dengan menolak badan ke atas sambil ekstensi tangan.