

## PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5 KAKI GUNTING

NAMA: \_\_\_\_\_

KELAS: \_\_\_\_\_

TARIKH: \_\_\_\_\_

### Kaki Gunting

Rania berbakat dalam acara lompat tinggi. Teknik dan lompatan gaya gunting yang baik sering menjadi pilihan jurulatih dan rakan-rakannya. Perhatikan ciri-ciri teknik lompatan Rania.

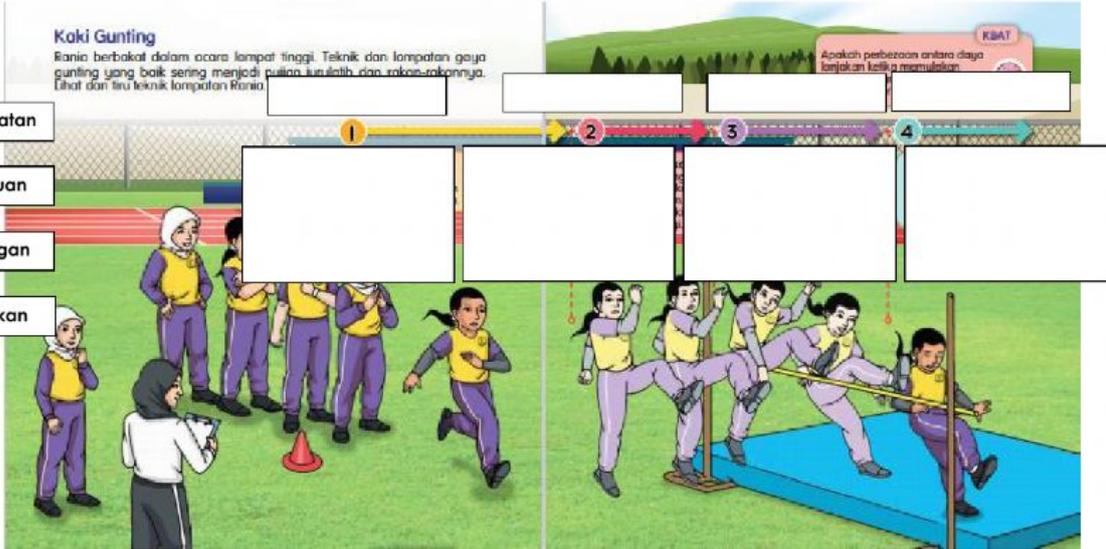
Apakah perbezaan antara daya lompatan ketika memulakan lompatan?

Fasa Pendaratan

Fasa Penujuan

Fasa Layangan

Fasa Lonjakan



Melompat dengan mengangkat kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.

Mulakan larian dari sudut kiri atau kanan mengikut keselesaan.

Mendarat dengan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan dan fleksikan lutut.

Tendang ke atas kaki yang sebelah lagi ketika kaki hadapan berada di atas palang.