

NAMA : _____ KELAS : _____

LATIHAN LOMPAT LENTANG DAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP

dominan

membelakangkan

badan

palang

mendarat

halangan

B Lengkapi tempat kosong di bawah. **SP 1.10.1** **SP 5.2.2** **TP6**



Arahan:

1. Murid berdiri _____ tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dan _____ dengan bahagian belakang badan.



Arahan:

1. Sediakan _____ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan. Kawal kaki ketika melepasi halangan.
3. Naikkan ketinggian _____.
4. Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.



Arahan:

1. Lari tiga langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki _____.
3. Kawal pergerakan _____ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

pinggang

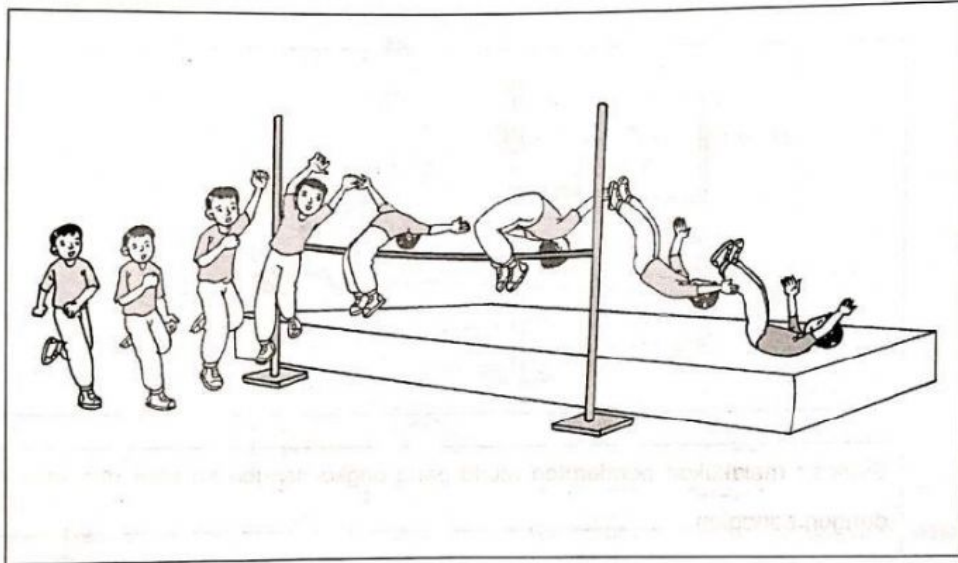
lompat tinggi

tilam pendaratan

menolak

momentum

C Lakukan aktiviti di bawah. Kemudian, lengkapkan tempat kosong dengan jawapan yang betul. **SP 1.10.1** **SP 5.2.2** **TP5**



Teknik Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop

Arahan:

1. Murid berdiri sedia untuk melakukan teknik _____ gaya Fosbury Flop.
2. Murid berlari pantas untuk mendapatkan _____ sudut lompatan semasa larian landas.
3. Murid melonjak dengan _____ badan ke atas dan ekstensi tangan ketika melepasi palang.
4. Semasa membuat layangan, murid melentikkan badan pada bahagian _____ dan ekstensi tangan selari dengan badan.
5. Ketika melakukan pendaratan, ekstensi kaki agar tidak menyentuh palang dan jatuhkan bahagian belakang badan di atas _____.