

LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

Asas Lompatan – Sang Kijang Tangkas Tuntas

Nama : _____

Kelas : _____

Arahan : Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.



1. Lompat kijang _____ dengan lompat jauh.
2. Lompat kijang memerlukan _____ lonjakan untuk menghasilkan satu lompatan.
3. Lompat kijang mesti mengikut _____ kaki sama ada kanan-kanan-kiri atau kiri-kiri-kanan.
4. Terdapat _____ fasa dalam acara lompat kijang.
5. Ketika fasa _____, lari landas yang dilakukan atlet biasanya mengambil 12 hingga 16 langkah.
6. Pada fasa meloncat, kaki _____ digunakan ketika fasa ini.
7. Kaki dan tangan diluruskan ke hadapan, badan condong ke hadapan dan lutut dibengkokkan ketika fasa _____.
8. Salah satu ansur maju untuk lompat kijang ialah _____.
9. Pemegang rekod acara lompat kijang ialah _____ dengan catatan _____.