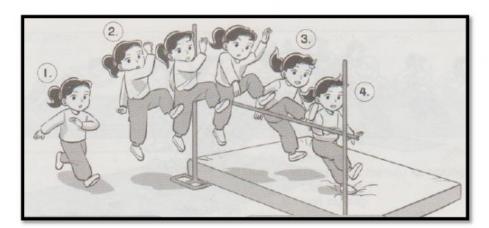
LATIHAN PJ TAHUN 5 MINGGU 26

TAJUK: LOMPAT TINGGI (KAKI GUNTING)

Arahan: Pilih teknik dan lompatan gaya gunting mengikut urutan yang betul.

KELAS:



Fasa:		2. Fasa:	
	3. Fasa:		4. Fasa:

Tendang ke atas kaki bawah ketika kaki hadapan di atas palang

> Mendarat dengan sebelah lagi dan fleksikan lutut tanpa menjatuhkan badan.

Mulakan lari dari sudut kiri atau kanan.

Melompat dengan kaki hadapan dan diikuti dengan sebelah kaki lagi.