

NAMA:

KELAS:

LATIHAN PJ TAHUN 5 MINGGU 26

TAJUK: LOMPAT TINGGI (KAKI GUNTING)

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



1. Fasa:

2. Fasa:

3. Fasa:

4. Fasa:

Tendang ke atas kaki bawah ketika kaki hadapan di atas palang

Mulakan lari dari sudut kiri atau kanan.

Mendarat dengan sebelah lagi dan fleksikan lutut tanpa menjatuhkan badan.

Melompat dengan kaki hadapan dan diikuti dengan sebelah kaki lagi.