

## PJK3 LOMPAT KIJANG

A. Isi tempat kosong

| MELANGKAH | MENDARAT | EMPAT | MELONJAK | MELOMPAT |
|-----------|----------|-------|----------|----------|
|-----------|----------|-------|----------|----------|

1. Acara lompat kijing memerlukan seorang murid melakukan tiga jenis lonjakan sebelum ..... di kawasan mendarat.
2. Ketiga-tiga jenis lonjakan berbeza lakuan.
3. Lonjakan pertama atau ..... (*hop*) dilakukan dengan lonjakan sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang sama.
4. Lonjakan kedua atau ..... (*step*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat dengan kaki yang satu lagi.
5. Lonjakan ketiga atau ..... (*jump*) dilakukan dengan melonjak sebelah kaki dan mendarat di kawasan mendarat dengan kedua-dua belah kaki.
6. Lompat kijing melibatkan ..... fasa.

B. Padankan gambar di bawah dengan nama kemahiran yang betul:



**FASA  
MELANGKAH**

**FASA  
MELONJAK**

**FASA LARI  
LANDAS**

**FASA  
MELOMPAT**