

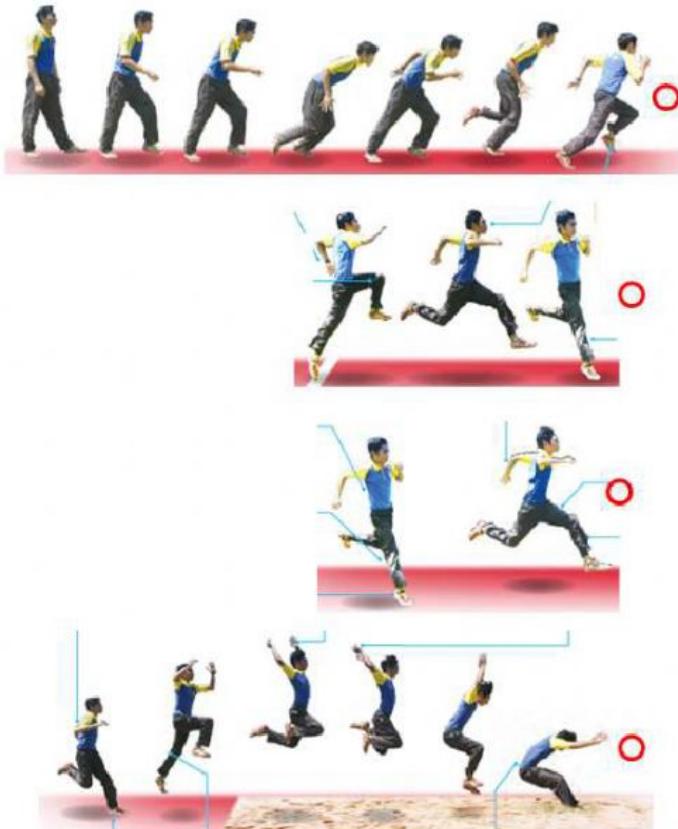
PJK3 LOMPAT KIJANG

A. Isi tempat kosong

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

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

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



FASA
MELANGKAH

FASA
MELONJAK

FASA LARI
LANDAS

FASA
MELOMPAT