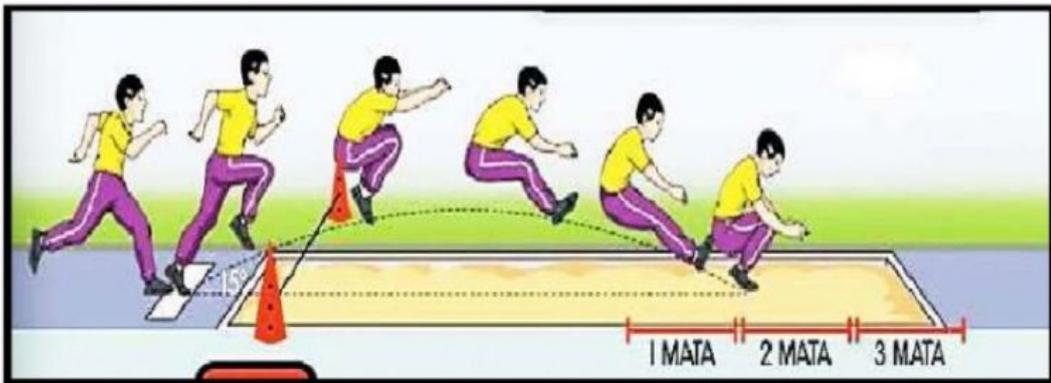


UNIT 6: MENGEJAR JUARA (Asas Lompatan)

A) Bandingkan jarak lompatan pada rajah di bawah dan jawab soalan berikut: Manakah jarak lompatan yang lebih jauh?



Lompatan A



Lompatan B

B) Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lompatan yang jauh?

besar	pantas	kaki
tinggi	lutut	kedua-dua

1. Mulakan lompatan dengan larian _____.
2. Melompat dengan sebelah _____.
3. Melonjak dengan daya yang _____.
4. Melonjak pada sudut lompatan yang _____.
5. Mendarat dengan _____ belah kaki serentak.
6. Semasa mendarat fleksikan _____.