

NAMA PENUH HURUF BESAR

KELAS

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6

UNIT 4 : JUARA OLAHRAGA

TAJUK : ROKET SASAR

Arahan:

1. Rujuk buku teks m/s 44.
2. Lengkapkan langkah ansur maju mengikut urutan yang betul.

INFORMASI

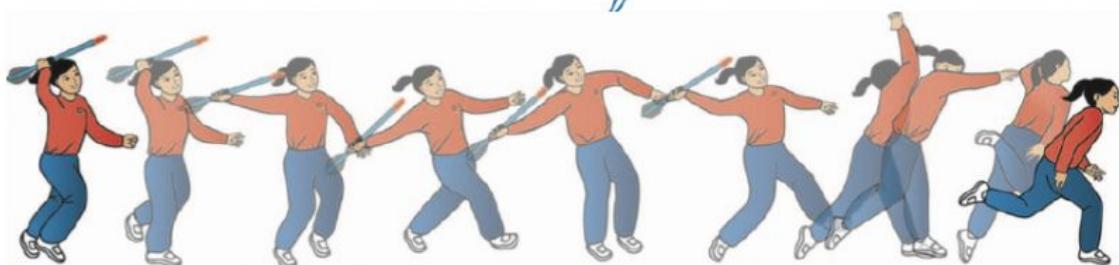
Sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan jarak rejaman yang optimum adalah antara 35° - 45° .

Sumber: McGinnis (2005)



Teknik langkah silang

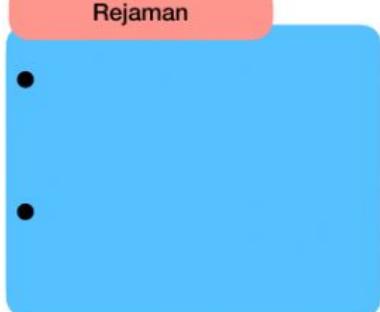
Teknik Merejam Objek Berbentuk Rod



Lari Landas



Rejaman



Ikut lajak

