

NAMA : _____ KELAS : _____

LATIHAN LOMPAT LENTANG DAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP

dominan

membelakangkan

badan

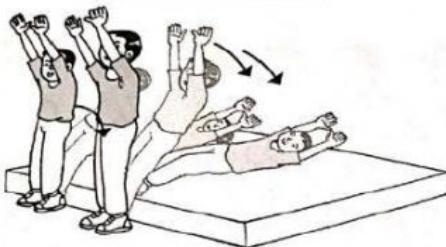
palang

mendarat

halangan

B Lengkapkan tempat kosong di bawah. (SP 1.10.1) (SP 5.2.2) (TP6)

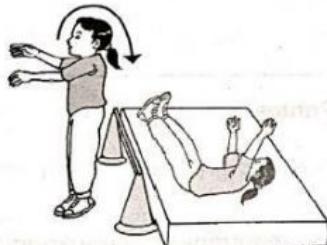
1. Ansur Maju 1



Arahan:

1. Murid berdiri _____ tilam.
2. Angkat keduanya belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dan _____ dengan bahagian belakang badan.

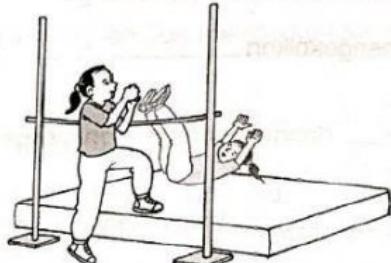
2. Ansur Maju 2



Arahan:

1. Sediakan _____ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepassi palang dan mendarat dengan bahagian belakang badan. Kawal kaki ketika melepassi halangan.
3. Naikkan ketinggian _____.
4. Ulang melonjak melepassi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

3. Ansur Maju 3



Arahan:

1. Lari tiga langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki _____.
3. Kawal pergerakan _____ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.