

LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP



1965 emas tilam belakang bahu

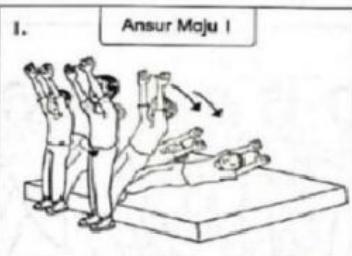
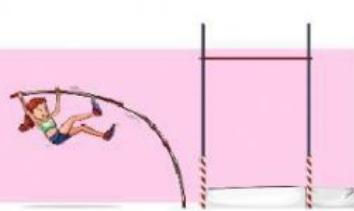
Dick Fosbury 1968 lonjakan 4

Sukan Olimpik pendaratan lompat tinggi

1. Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop diperkenalkan oleh pada tahun
2. Melalui temasya pada tahun beliau telah menggondol pingat dalam acara
3. Gaya ini memerlukan atlet melompat melepas bahagian dahulu diikuti fasa pendaratan yang menggunakan bahagian badan
4. Untuk tujuan keselamatan, pendaratan yang mencukupi digunakan dalam acara ini.
5. Terdapat fasa dalam lompatan gaya Fosbury Flop iaitu penujuan, , layangan dan

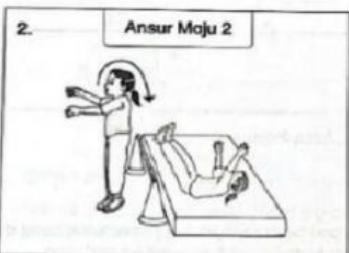
Latihan Ansur Maju Lari Landas

LOMPAT TINGGI



Arahan:

1. Murid berdiri tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit lutut.
3. Lonjak dan dengan bahagian belakang badan



Arahan:

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



Arahan:

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