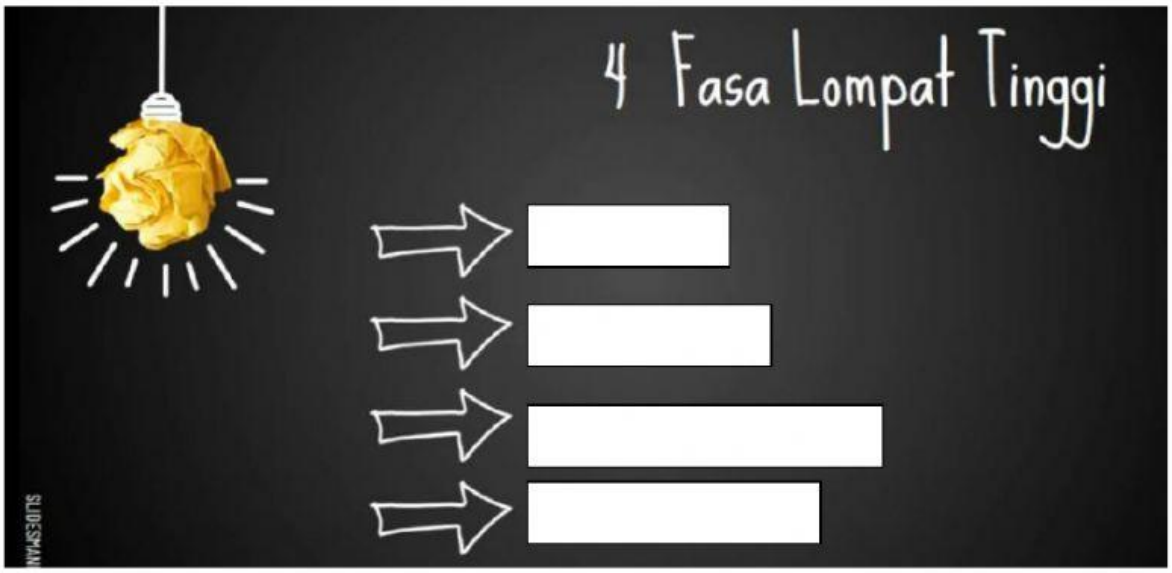
Nama:

Tahun:

Labelkan 4 Fasa lompat tinggi





LIVEWORKSHEETS

2

Fasa Lonjakan



- _____ dan lepaskan kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.
- _____ menggunakan kaki dominan. Berat badan dipindahkan ke kaki yang diangkat supaya badan menjadi stabil.

3

Fasa Melepasi Palang



- Ketika kaki _____ berada di atas palang, kaki yang sebelah lagi diangkat ke atas.
- Dada akan berpaling ke arah _____

4

Fasa Pendaratan



- Lakukan _____ dengan menggunakan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan.

LIVEWORKSHEETS