

Suaikan penerangan dengan gambar yang betul.

1 Melompat dengan menggunakan kaki dominan (kuat). Fleksikan lutut semasa melonjak.



2 Ayun tangan ke atas dan pandang ke hadapan.



3 Mendarat atas bebola kaki. Fleksikan lutut untuk menyerap daya.



Tandakan (/) bagi pernyataan yang betul.

Tutup mata ketika melakukan lompatan.

☐

Fleksikan lutut ketika mendarat untuk mengelakkan kecederaan.

☐

Lonjak dengan kuat untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

☐