



[REDACTED]
-UNTUK MENGHASILKAN KELAJUAN MENDATAR YANG
MAKSIMUM

-LARI LANDAS (BIASA AMBIL 12-16 LANGKAH)



[REDACTED]
-MELONCAT DAN MENDARAT PADA KAKI YANG SAMA

- KAKI DOMINAN (KUAT) DIGUNAKAN PADA FASA INI

-LONJAKAN MENGGUNAKAN TUMIT

-TOLAKAN KUAT DARI Hujung KAKI SEHINGGA KAKI LURUS



FASA-FASA
DALAM
LOMPAT
KIJANG