

Berlari landas dengan kelajuan terkawal	Hambur dan lakukan aksi bentuk badan	Lonjak ke atas papan anjal
Mendarat dengan kedua-dua belah kaki dan fleksi lutut		Berdiri sehalu

### Hambur dan Mendarat



Berdasarkan gambar di atas, nyatakan fasa-fasa yang terlibat semasa kamu melakukan kemahiran hambur:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Berdasarkan gambar di atas, nyatakan cara mendapatkan daya yang optimum ketika menghambur ke peralatan anjal.

---



---