



Hambur dan Mendarat

Berdasarkan gambar diatas, nyatakan fasa-fasa yang terlibat semasa kamu melakukan kemahiran hambur. **Isi tempat kosong dengan pilihan jawapan diberi.**

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

1. _____.
2. _____.
3. _____.
4. _____.
5. _____.