

**Jodohkanlah gambar dan fase
lompat jauh berikut !**



Tumpuan

Melayang Di Udara

Mendarat

Awalan

Pilihlah gerak yang sesuai dengan aktivitas dibawah ini

- Kedua lengan diluruskan ke depan
- Kedua lutut dan badan dibawa ke depan
- Pada saat kedua kaki akan menyentuh pendaratan, luruskan ke depan dan mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu
- Pada saat kedua kaki mendarat kedua lutut mengeper dan berat badan dibawa ke depan



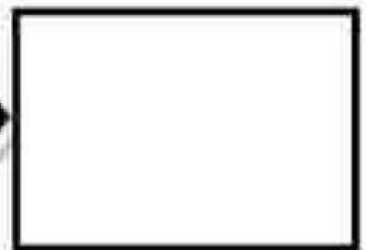
Saat kaki tumpu menolak pada tumpuan, posisi badan lebih ditegakan Urutan tumpuan kaki pada papan tumpuan (mulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki) Gerak mengayun kaki belakang ke depan atas bersamaan dengan kedua lengan diayun ke depan atas



Dilakukan dengan lari secepat-cepatnya ke arah papan tumpuan tidak mengubah kecepatan dan langkah saat akan bertumpu pada papan



Badan melenting ke belakang
Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga
Kedua kaki hampir rapat di belakang badan



Tolakan

Awalan

Mendarat

Melayang di Udara