

# LOMPAT TINGGI: GAYA FOSBURY FLOP



Padankan gambar berikut dengan lakuan lompat tinggi gaya Fosbury Flop yang betul.

Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_ Tarikh: \_\_\_\_\_

## GAMBAR



## LAKUAN

### A Fasa Pendaratan

Ekstensi kaki ke atas dan mendarat atas bahagian belakang badan.

### B Fasa Layangan

Lentikkan badan dan ekstensi tangan selari dengan badan.

### C Fasa Larian

Lari lurus dan diikuti berlari melengkung ke arah palang.

### D Fasa Lonjakan

Melonjak dengan menolak badan ke atas sambil ekstensi tangan.