

LOMPAT JAUH³

Fasa 1 : lari _____

Faktor penting ialah jumlah _____ mesti membolehkan murid mencapai _____ yang maksimum untuk menghasilkan lonjakan yang berkesan.

Fasa 2: _____

Tapak kaki memijak papan _____ dengan tepat.

Hujung _____ mestilah tidak melepasi lebar papan lonjakan.

Fasa 3: _____

Tujuan utama mengangkat tangan adalah untuk menambah _____ lonjakan di udara.

Fasa 4: _____

Pemerhatian mestilah diberikan kepada _____ badan dan pencapaian _____

Fleksi _____ untuk menyerap daya pendaratan.

Peralatan dan Kawasan Lompatan

- 1) Lorong _____
- 2) _____ lonjakan
- 3) Kawasan _____



Kasut _____ dan bertumit _____ digunakan bagi memudahkan larian.