

UNIT 6 ; Mengejar Juara

(B) ASAS LOMPATAN

SUDUT TERBAIK

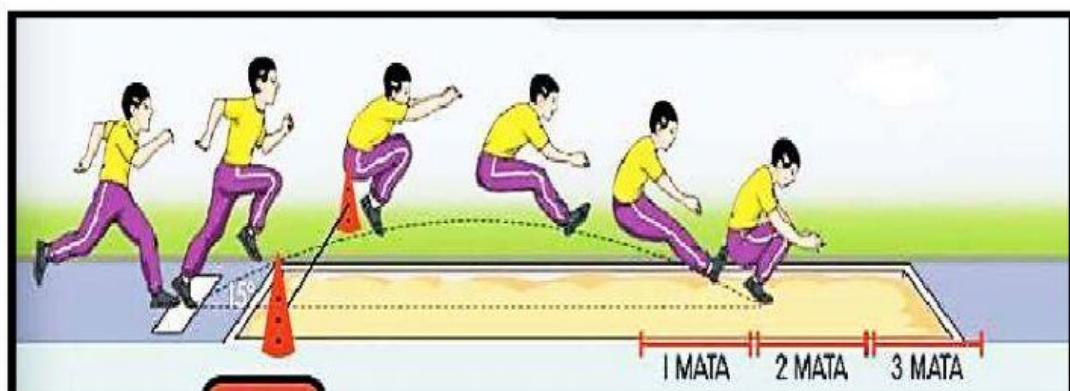
Arahan : Sila isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

Tarik kotak jawapan ke kotak kosong pada soalan.

A. Bandingkan jarak lompatan pada rajah di bawah ini dan jawab soalan yang berikut.



Lompatan A



Lompatan B

Lompatan A

Lompatan B

1. Manakah jarak lompatan yang lebih jauh ?

_____.

B. Bagaimanakah cara untuk mendapatkan lompatan yang jauh?

besar	pantas	kaki
tinggi	lutut	Kedua-dua

- 1) Mulakan lompatan dengan larian _____.
- 2) Melompat dengan sebelah _____.
- 3) Melonjak dengan daya yang _____.
- 4) Melonjak pada sudut lompatan yang _____.
- 5) Mendarat dengan _____ belah kaki serentak.
- 6) Semasa mendarat fleksikan _____.

Rumusan :

tinggi / besar	jauh	rendah / kecil	dekat
----------------	------	----------------	-------

Semakin _____ sudut lompatan yang dilakukan semasa melonjak,

semakin _____ jarak lompatan yang berlaku.