

## LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4

### Asas Lompatan – Sang Kijang Tangkas Tuntas

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

**Arahan** : Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai.



1. Lompat kijang \_\_\_\_\_ dengan lompat jauh.
2. Lompat kijang memerlukan \_\_\_\_\_ lonjakan untuk menghasilkan satu lompatan.
3. Lompat kijang mesti mengikut \_\_\_\_\_ kaki sama ada kanan-kanan-kiri atau kiri-kiri-kanan.
4. Terdapat \_\_\_\_\_ fasa dalam acara lompat kijang.
5. Ketika fasa \_\_\_\_\_, lari landas yang dilakukan atlet biasanya mengambil 12 hingga 16 langkah.
6. Pada fasa meloncat, kaki \_\_\_\_\_ digunakan ketika fasa ini.
7. Kaki dan tangan diluruskan ke hadapan, badan condong ke hadapan dan lutut dibengkokkan ketika fasa \_\_\_\_\_.
8. Salah satu ansur maju untuk lompat kijang ialah \_\_\_\_\_.
9. Pemegang rekod acara lompat kijang ialah \_\_\_\_\_ dengan catatan \_\_\_\_\_.