

Tuliskan perlakuan lompat tinggi mengikut urutan yang betul pada gambar di bawah.

Tegakkan badan semasa berada di atas palang

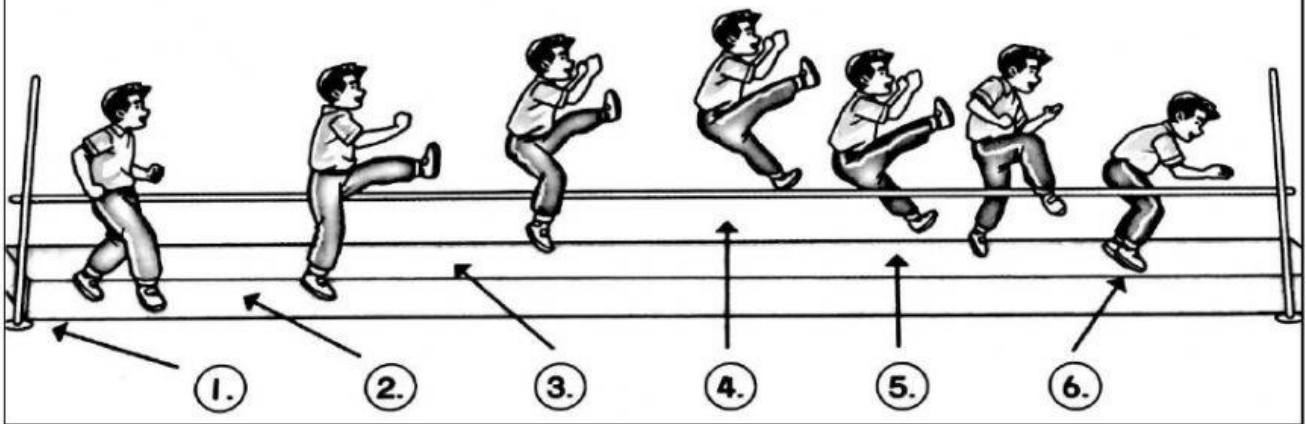
Langkah secara bersudut ke palang dengan kelajuan terkawal

Bertapak dengan tumit dan melonjak dengan bebola kaki melepasi palang

Mendarat atas kedua-dua belah kaki dengan fleksi lutut

Lari menuju ke palang dan badan dalam posisi sisi di hadapan palang

Ayunkan kaki melepasi palang dengan ayunan tangan laju ke atas



1.

2.

3.

4.

5.

6.