

**PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6**  
**TAJUK: UNIT 4 OLAHRAGA/ LOMPAT LENTANG**

NAMA: \_\_\_\_\_ KELAS: \_\_\_\_\_ TARIKH: \_\_\_\_\_

SP 1.10.1, 5.2.2

TP6

**LENGGAPKAN TEMPAT KOSONG DI BAWAH.** (Rujuk buku teks PJ Tahun 6 m/s 42)

1. Teknik lompat tinggi gaya lentang juga dikenali sebagai lompat tinggi gaya \_\_\_\_\_ telah diperkenalkan oleh \_\_\_\_\_, iaitu seorang atlet lompat tinggi dari \_\_\_\_\_.
2. Richard Douglas Fosbury telah memenangi pingat \_\_\_\_\_ acara lompat tinggi di Sukan Olimpik \_\_\_\_\_ dengan ketinggian palang \_\_\_\_\_ meter.

**Ansurs Maju Teknik Lompat Tinggi Gaya Fosbury Flop**

**Ansurs Maju 1**

1. Murid berdiri \_\_\_\_\_ tilam.
2. Angkat kedua-dua belah tangan dan fleksi sedikit \_\_\_\_\_.
3. Lonjak dan \_\_\_\_\_ dengan bahagian belakang badan.



**Ansurs Maju 2**

1. Sediakan \_\_\_\_\_ seperti dalam rajah.
2. Lonjak melepasi palang dan mendarat dengan bahagian \_\_\_\_\_ badan. Kawal kaki ketika melepasi \_\_\_\_\_.
3. Naikkan ketinggian \_\_\_\_\_.
4. Ulang melonjak melepasi halangan dan mendarat dengan bahagian belakang badan.



**Ansurs Maju 3**

1. Lari tiga Langkah menuju palang atau halangan.
2. Lonjak dengan kaki \_\_\_\_\_.
3. Kawal pergerakan \_\_\_\_\_ dan mendarat dengan bahagian belakang badan.

