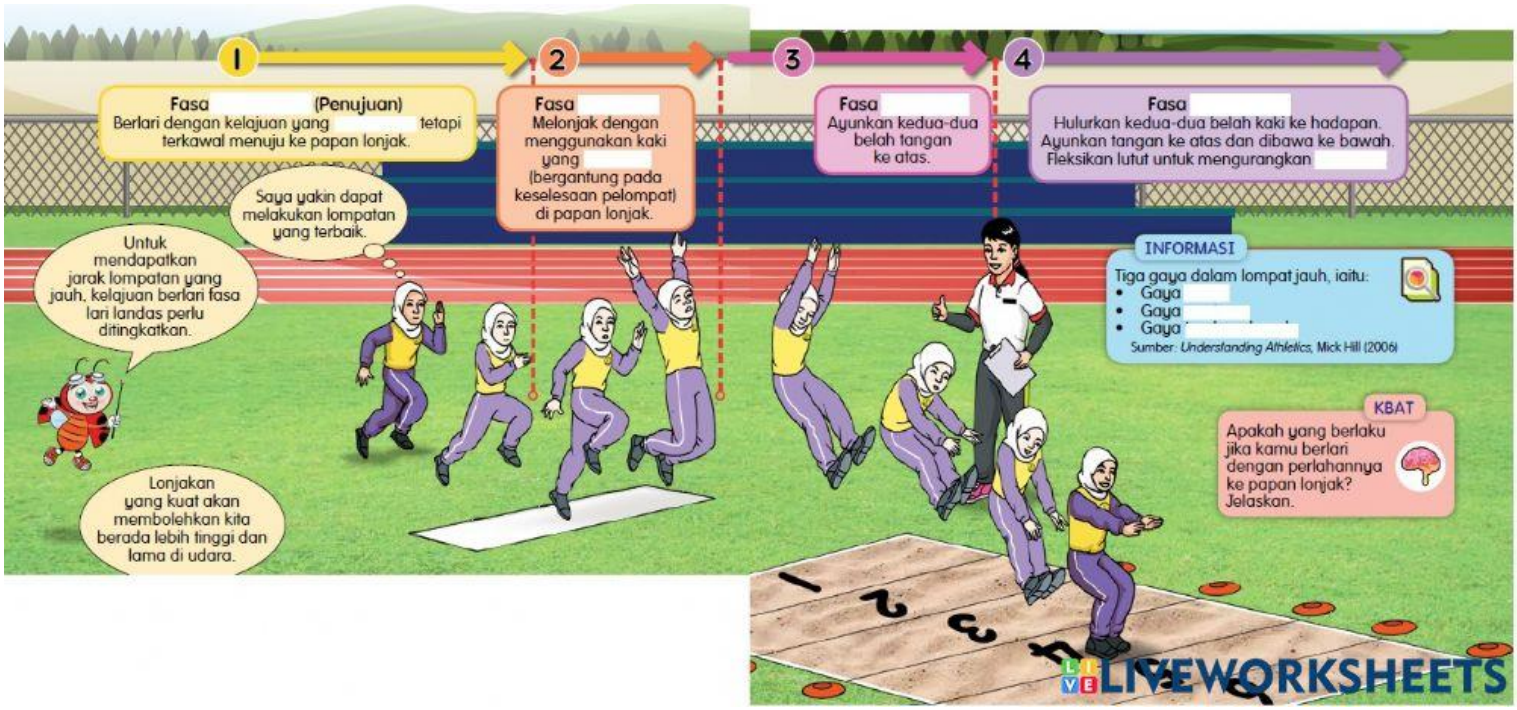
1
2
3
4
Fasa (Penujuan)
Berlari dengan kelajuan yang tetapi terkawal menuju ke papan lonjak.
Fasa
Melonjak dengan menggunakan kaki yang (bergantung pada keselesaan pelompat) di papan lonjak.
Fasa
Ayunkan kedua-dua belah tangan ke atas.
Fasa
Hulurkan kedua-dua belah kaki ke hadapan. Ayunkan tangan ke atas dan dibawa ke bawah. Fleksikan lutut untuk mengurangkan
Saya yakin dapat melakukan lompatan yang terbaik.
Untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh, kelajuan berlari fasa lari landas perlu ditingkatkan.
Lonjakan yang kuat akan membolehkan kita berada lebih tinggi dan lama di udara.
INFORMASI
Tiga gaya dalam lompat jauh, iaitu:
• Gaya
• Gaya
• Gaya
Sumber: Understanding Athletics, Mick Hill (2006)
KBAT
Apakah yang berlaku jika kamu berlari dengan perlahannya ke papan lonjak? Jelaskan.
LIVEWORKSHEETS