

Nama:

Tahun:

Labelkan 4 Fasa lompat tinggi



Fasa Larian Landas

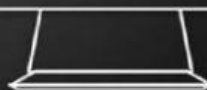
- Buat dari sudut kiri atau kanan lorong mengikut keselesaan.
- Larian berbentuk lurus dan lengkung.
- Cadangan larian adalah sebanyak .



Fasa Lonjakan



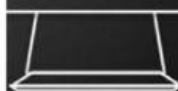
- [] dan lepaskan kaki hadapan diikuti dengan kaki sebelah lagi.
- [] menggunakan kaki dominan. Berat badan dipindahkan ke kaki yang diangkat supaya badan menjadi stabil.



Fasa Melepasi Palang



- Ketika kaki [] berada di atas palang, kaki yang sebelah lagi diangkat ke atas.
- Dada akan berpaling ke arah []



Fasa Pendaratan



- Lakukan [] dengan menggunakan sebelah kaki tanpa menjatuhkan badan.

