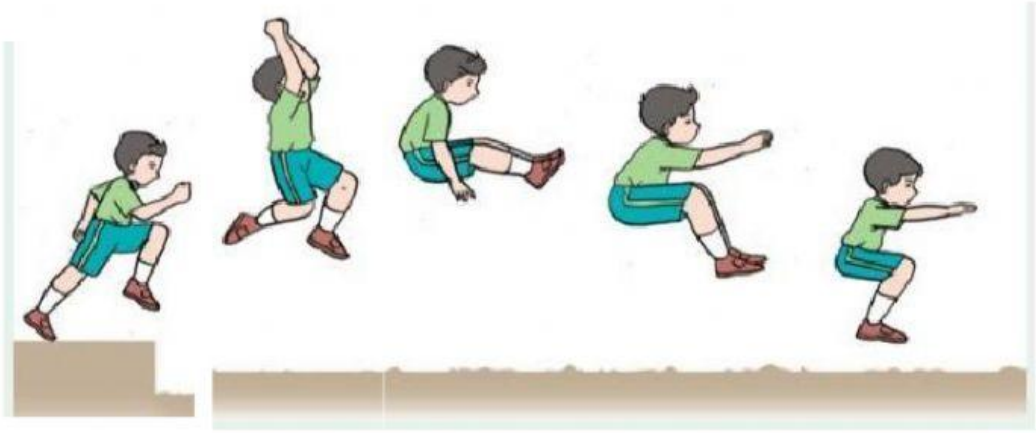
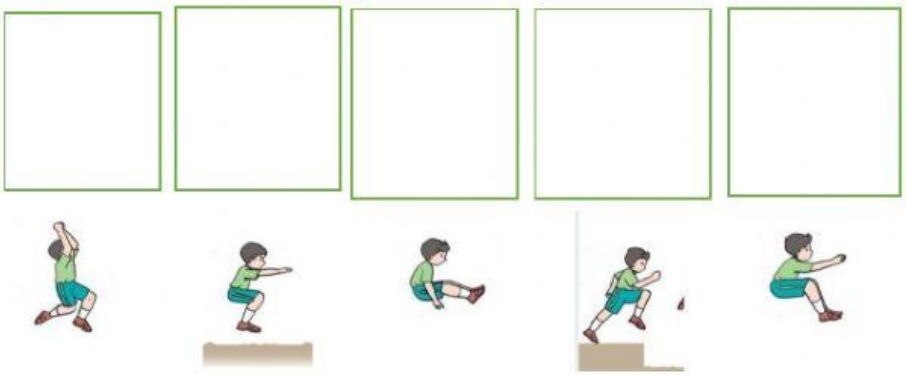
Amatilah gambar Melompat di bawah ini!



Messi berkata

Pada jam Mata Pelajaran Olahraga Messi mencoba Gerak Lompat Jauh, ia mendengarkan penjelasan dari Pak Yo. Tahap yang harus Messi lakukan yang pertama berlari, kedua bersiap menolak ke udara, lalu yang ketiga kaki di sejajarkan ke depan, tahap ke empat bersiap mendarat dengan kaki di tekuk, tahap terakhir mendarat dengan kedua kaki dan kedua tangan di sejajarkan ke depan agar seimbang. Messi mempraktekkan penjelasan dari Pak Yo.

Messi mulai mencoba gerak lompat jauh. Di tahap pertama sampai tahap bersiap menolak ke udara merasa ragu. Messi di minta mengulangi tahapan lompat jauh. Tau kah kamu Gerakan lanjutan yang tepat setelah tahap pertama dan kedua di lakukan Messi ?



LIVEWORKSHEETS