



[REDACTED]

- UNTUK MENGHASILKAN KELAJUAN MENDATAR YANG MAKSIMUM
- LARI LANDAS (BIASA AMBIL 12-16 LANGKAH)



[REDACTED]

- MELONCAT DAN MENDARAT PADA KAKI YANG SAMA
- KAKI DOMINAN (KUAT) DIGUNAKAN PADA FASA INI
- LONJAKAN MENGGUNAKAN TUMIT
- TOLAKAN KUAT DARI Hujung KAKI SEHINGGA KAKI LURUS



FASA-FASA
DALAM
LOMPAT
KIJANG