

- KAKI KANAN DITOLAK UNTUK MENGGERAKKAN BADAN DI UDARA
- KAKI KIRI DI BAWA DAN DIBENGGOKKAN SEMASA MENYENTUH BUMI
- LANGKAH KANAN-KANAN-KIRI DIGUNAKAN ATAU SEBALIKNYA



- KAKI BEBAS (KANAN) DIAYUN KUAT KE DEPAN
- KAKI LONJAK MENOLAK DENGAN KUAT DISERTAI AYUNAN TANGAN



FASA-FASA
DALAM
LOMPAT KIJANG

