OLAHRAGA

LOMPAT JAUH

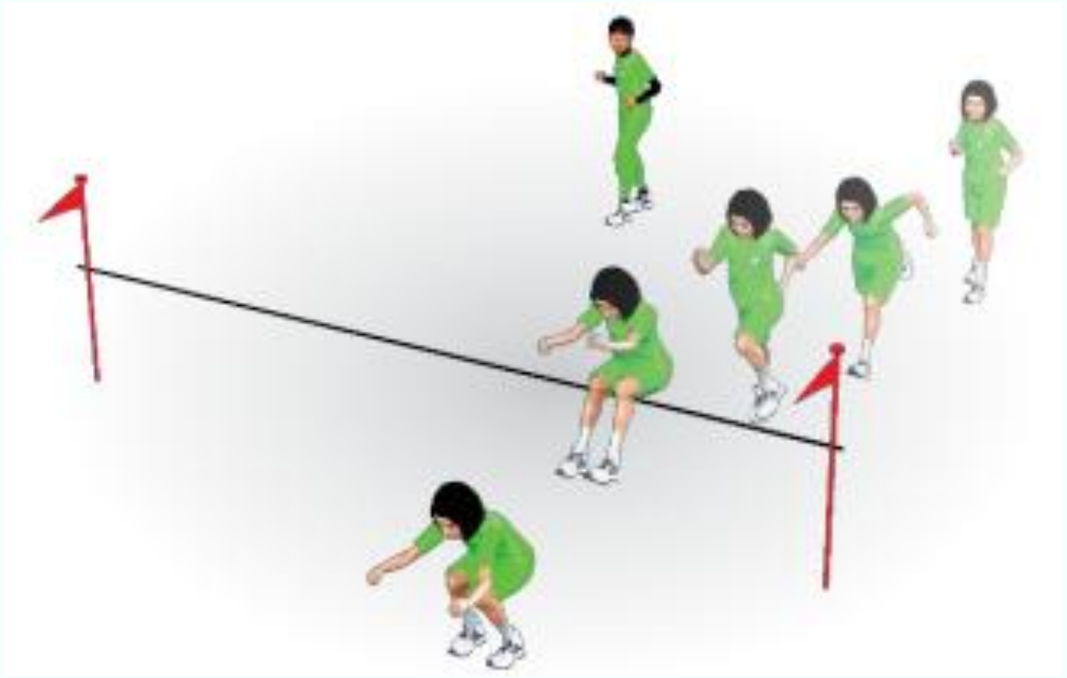
SMP Kelas 8

LOMPAT JAUH

Lompat jauh adalah nomor lapangan dalam cabang olahraga atletik yang mengkombinasikan gerakan melompat menggunakan teknik dan mencapai jarak sejauh mungkin.

Materi Dasar

- Awalan
- Tolakan
- Sikap di udara
- Sikap mendarat



TEKNIK AWALAN

Gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (Approach-Run)

