

Bentuk – Bentuk Latihan Melayang dalam Lompat Jauh

Teknik Melayang/ Sikap Tubuh Diudara

Gerakan kaki seperti berjalan ketika posisi tubuh melayang, itu akan memudahkan dan memperluas jarak pendaratan anda. Selain itu ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang. diantaranya:

- Menjaga keseimbangan badan.
- Berusaha melayang diudara selama mungkin
- Mempersiapkan kaki untuk melakukan pendaratan.



Bentuk-Bentuk Latihan Untuk Melayang

1. *Drill : Melewati Gawang*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara agar lompatan lebih jauh dan tubuh lebih Stabil.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Gawang dengan sikap seolah-olah sudah melakukan Take Off

Pelaksanaan:

Dilakukan pada lintasan lari dengan jarak 3 Meter Masing-masing rintangan.

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

2. *Drill : Melakukan Loncatan Melewati Gawang Dengan 2 kaki.*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara dan kekuatan otot tungkai agar lompatan lebih jauh dan tubuh lebih Stabil.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box dengan sikap seolah-olah sudah melakukan Take Off

Pelaksanaan:

Dilakukan pada lintasan lari dengan jarak 2 Meter Masing-masing rintangan.

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.

3. *Drill : Bergantung Di Mistar*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh diudara agar tubuh mampu melakukan lentingan kedepan.

Cara:

Badan bergantung selama 10 detik sambil mengayun.

Kapan:

Dilakukan pada tiang pullup

Contoh: Lakukan 10 kali pengulangan.