

Bentuk – Bentuk Latihan Pendaratan dalam lompat Jauh

Tehnik Mendarat

Pendaratan dilakukan dengan cara menundukan kepala, mengayunkan lengan dan menggerakkan pinggang ke arah depan. Hal ini dilakukan agar ketika proses pendaratan, Anggota badan lain tidak menyentuh pasir lebih belakang daripada kaki.



Bentuk-Bentuk Latihan Dalam Teknik Mendarat

1. *Drill : Lompatan DiMatras*



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh pada saat mendarat tidak jatuh kebelakang.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box lalu jatuhkan badan kedepan.

Pelaksanaan:

Dilakukan pada bak pasir atau pada lintasan lari

Contoh:. Lakukan 10 kali pengulangan.

2. Drill : Melakukan Bertumpu 1 kaki pada Box



Tujuan:

Untuk melatih sikap tubuh pada saat mendarat tidak jatuh kebelakang.

Cara:

Pelompat melakukan lompatan melewati Box lalu jatuhkan badan kedepan.

Pelaksanaan:

Dilakukan pada bak pasir atau pada lintasan lari

Contoh:. Lakukan 10 kali pengulangan.