

PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 6
UNIT 4: JOHAN OLAHRAGA ~ RATU RITMA

NAMA:

Isi tempat kosong.

lari berentak

sama

lompat berpagar

3-step rhythm hurdling

cepat

antara rintangan

1. Lari beritma ialah atau lari dalam langkahan yang konsisten.
2. Lari beritma sering digunakan dalam sukan olahraga seperti dan lari berhalangan.
3. Lari beritma penting untuk menjaga kelajuan di .
4. Semakin cepat anda berlari maka semakin anda melangkah.
5. Kaki take off dan kaki melangkah adalah .
6. Cara larian ritma yang paling popular di kalangan atlet ialah .

CIKGU YATI AKHUAN

