

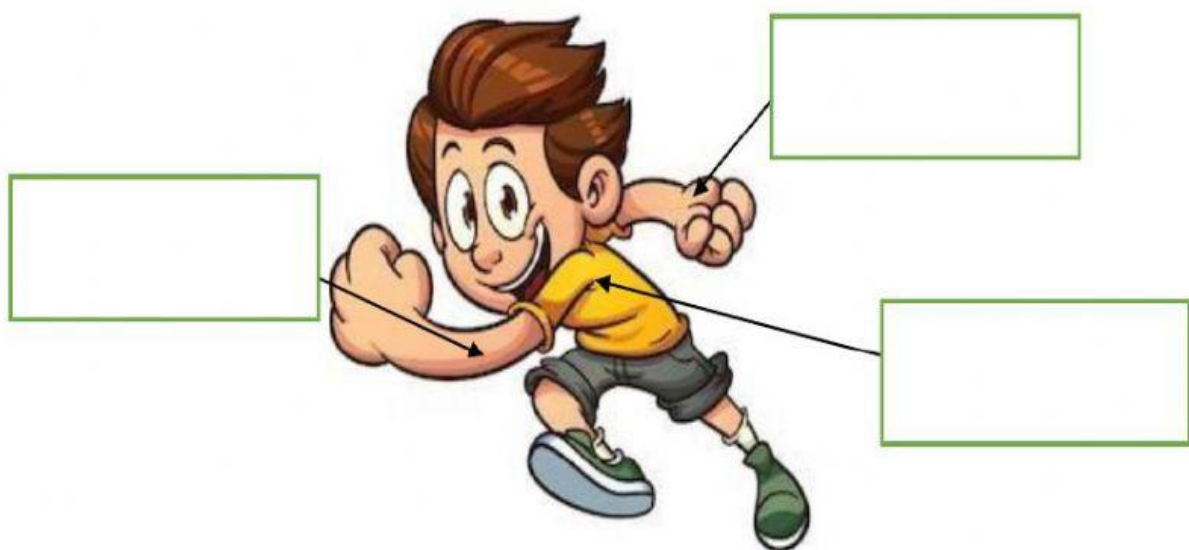
UNIT 6 : MENGEJAR JUARA

ASAS BERLARI

- A** Berpandukan buku teks muka surat 36, lengkapkan rajah di bawah dengan jawapan yang sesuai.



Postur badan ketika berlari di laluan lurus



Postur badan Ketika berlari di selekoh

B Lengkapkan maklumat berdasarkan gambar di bawah.



- (a) Pertukaran baton _____ pada suatu jarak.
- (b) Zon pertukaran baton memberikan peluang kepada penerima baton untuk _____ sebelum menerima baton.
- (c) Pemberi dan penerima baton mesti berada pada _____ semasa pertukaran baton.
- (d) _____ langkah dan _____ langkah yang besar mempengaruhi kelajuan larian.

Kelajuan	memecut
jarak yang selesa	jarak
lari berganti-ganti	