

NAMA : _____

KELAS : _____

UNIT 6 : OLAHRAGA ASAS

TAJUK : PECUT DAN LAJU

A. Nyatakan teknik lari pecut yang betul untuk mendapatkan kelajuan larian yang maksimum.

Berlari atas bebola kaki

Lutut diangkat tinggi

Tangan diayun pantas

Badan condong sedikit ke hadapan



B. Siapakah pemegang rekod dunia dalam acara lari pecut 100 meter dan 200 meter ?
