

NAMA:

TAHUN:

**Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai**

dicondongkan	pandang depan	lutut
ayunan tangan	luas	

**1. Lari pecut jarak dekat**

- (a) Kepala perlu ditegakkan serta \_\_\_\_\_ semasa melakukan larian.
- (b) Badan pelari hendaklah \_\_\_\_\_ sedikit ke depan serta tangan diayunkan aras bahu dan \_\_\_\_\_ perlu diangkat tinggi.
- (c) Biasanya, \_\_\_\_\_ yang tinggi membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari dan pelari boleh membuka langkah kaki yang lebih \_\_\_\_\_.



tegak	menegakkan kepala	diayunkan
mengangkat kaki		

**2. Lari pecut jarak jauh**

- (a) Pelari harus \_\_\_\_\_ serta memandang ke depan.
- (b) Kemudian, badan pelari perlu \_\_\_\_\_ dan tangan \_\_\_\_\_ pada aras dada.
- (c) Pelari tidak perlu \_\_\_\_\_ yang tinggi apabila melakukan larian ini.

