

Olahraga Asas (Lari Pecut)

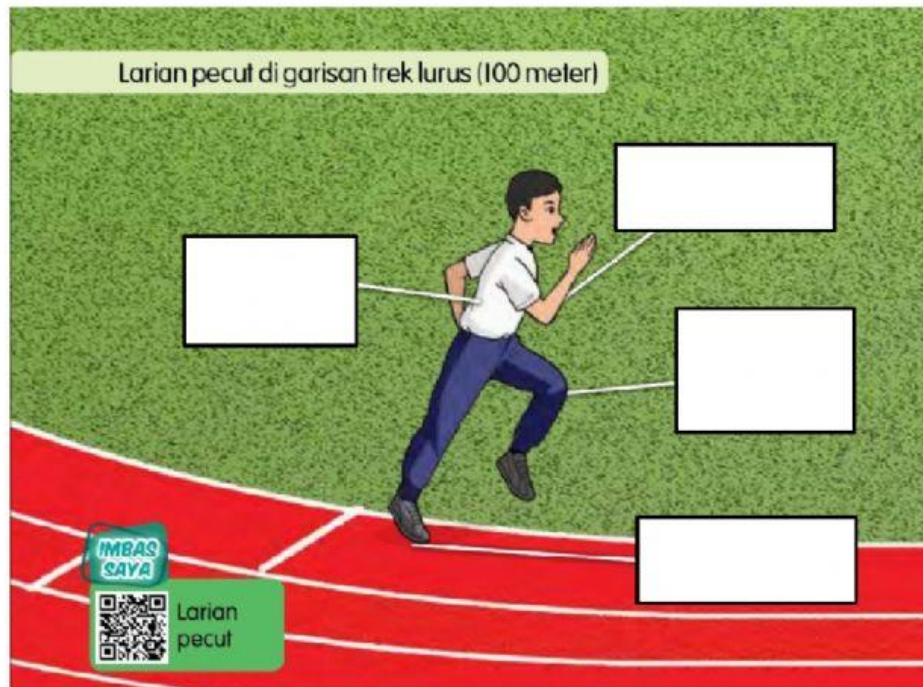
Larian pecut di garisan trek lurus (100 meter)

Dongak
tegakkan
badan

Ayunkan tangan
dengan pantas

Angkat lutut
tinggi

Belari di atas
tumit kaki



Condongkan
badan ke
hadapan

Ayunkan kepala
dengan pantas

Angkat bahu
tinggi

Belari di atas
bebola kaki