

UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

LARI BERPAGAR

ketinggian

lorong

dibatalkan

pagar

lonjakan

melepasi pagar

1. Lari berpagar merupakan larian yang memerlukan peserta untuk berlari melepasi halangan atau _____.
2. Pagar akan diletakkan pada jarak dan _____ yang ditetapkan mengikut kategori yang dipertandingkan.
3. Peserta akan berlari dalam lorong masing-masing dan melonjak melepasi pagar sepanjang _____.
4. Jika peserta menjatuhkan pagar tersebut dengan sengaja, akan _____.
5. Empat fasa dalam larian berpagar ialah fasa larian, fasa _____, fasa _____ dan fasa mendarat.



UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

LARI BERPAGAR

Padankan jawapan yang diberikan pada kedudukan tangan dan kaki semasa fasa lonjakan dan fasa melepasi pagar pada gambar rajah di bawah

mendatar

Tangan

dorsifleksi

90 darjah

selari

tangan

kaki hadapan



- 1 _____ yang bertentangan dengan _____ diayun menyilang manakala _____ yang satu lagi dalam aksi lari pecut.
- 2 Lutut kaki hadapan diayun pantas ke posisi _____.
- 3 Bahu berada _____ dengan pagar dan pandang ke hadapan.
- 4 Telapak kaki hadapan dalam keadaan _____.
- 5 Sudut antara paha dan bahagian bawah kaki ialah _____ atau kurang.

