

NAMA:

TINGKATAN:

Pilih jawapan yang sesuai bagi soalan-soalan di bawah.

1. Pilih fasa-fasa yang bersesuaian dengan pernyataan di bawah

Pernyataan	Fasa
Peranan kaki belakang semasa fasa lepas adalah untuk meminimumkan ketinggian	
Mengoptimumkan condongan ke hadapan dan meminimumkan masa di udara	
Berusaha untuk mencapai kelajuan optimum	
Bersedia untuk membuat transisi kepada lari pecut serta-merta	
Berusaha untuk mendapatkan trajektori yang meminimumkan ketinggian melepasi pagar	

2. Pilih fasa-fasa yang betul berdasarkan gambar berikut.



PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
UNIT 6: OLAHRAGA ASAS
By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid
LARI BERPAGAR



PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN TINGKATAN 3
UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

By: Lokman Fadhlil bin Abdul Hamid

LARI BERPAGAR

