

LARI BERHALANGAN TAHUN 5

NAMA :

LABELKAN FASA LARIAN BERHALANGAN BERDASARKAN BUKU TEKS PJPK TAHUN
5 MS 37

Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan

Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan hadkan ke luar. Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantas supaya berkoordinasi dengan kaki.

Lari landas menuju ke halangan

Fasa Permulaan

Fasa Lonjakan

Fasa Pendaratan

