

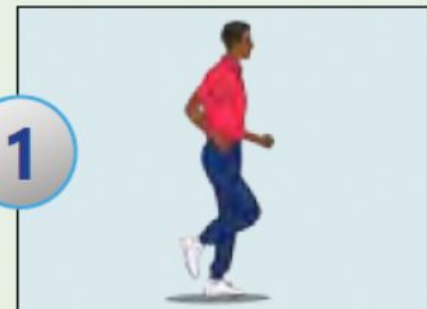


LATIHAN PENGUKUHAN

1. Berikan maksud papan-papan bet yang ditunjukkan.

		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. Rotasi pinggul bermaksud menggerakkan pinggul ke hadapan dan ke belakang seiring dengan langkah kaki. Terangkan kepentingan aksi rotasi pinggul dalam lumba jalan kaki.
3. Kenal pasti teknik yang salah dan lakuan yang boleh membatalkan peserta lumba jalan kaki berdasarkan gambar di bawah.



1

Badan condong
ke belakang

Jarak langkah
terlalu panjang



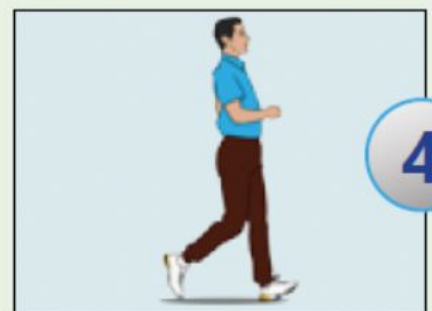
3



2

Badan condong
ke hadapan

Lutut bengkok



4