UNIT 6: Olahragawan Harapan

PBD LARIAN ANEKA JARAK

Bandingkan postur badan ketika berlari pecut dan berlari perlahan jarak jauh. Gariskan jawapan yang betul. SP1.8.1, 1.8.2, 2.8.2, 5.1.2

Lari pecut

1. Mata pandang (atas, depan).
2. Tangan diayunkan aras (dada, bahu).
3. Lutut diangkat (tinggi, lurus).

4. Kepala (tegak, keras).
5. Badan (condongkan, tegak) sedikit ke depan.
6. Berlari di atas (bebola, tapak) kaki.

LIVEWORKSHEETS