

1

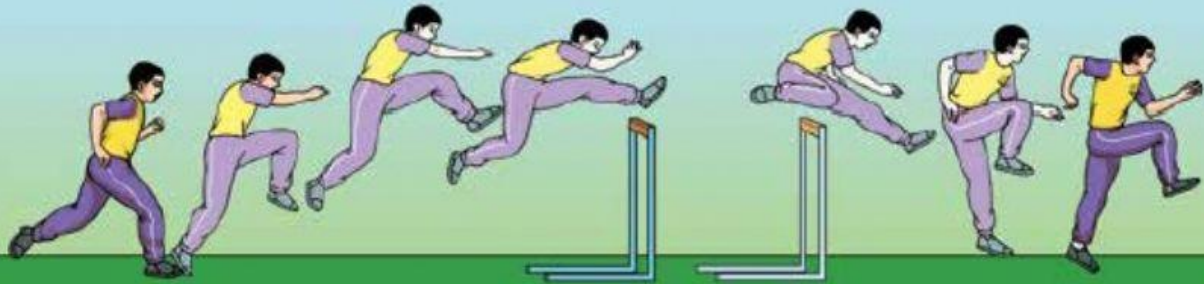
Lari landas
menuju
ke

2

Angkat dan lunjurkan
kaki hadapan dengan
pantasnya untuk
melempi halangan.

3

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



Selepas ini, kita akan
cuba berlari tiga
langkah sebelum
melempi halangan
untuk mendapatkan
ritma yang tekal.



1.9.3
2.9.4
5.3.3

37