

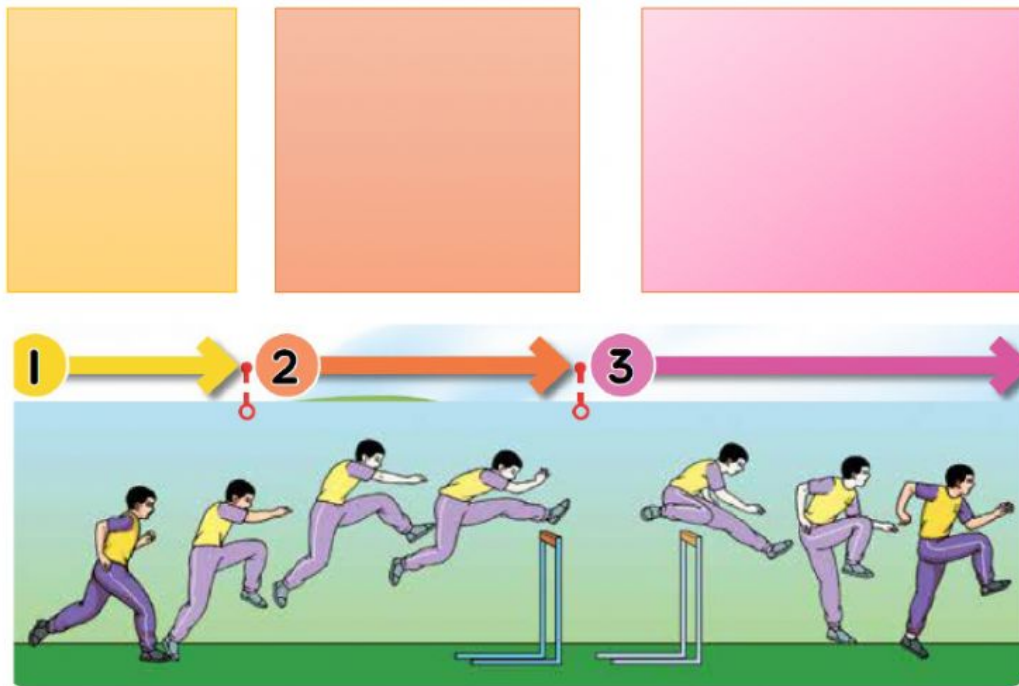
OLARAGA ASAS : LARI BERHALANGAN

A) PILIH JAWAPAN YANG BETUL.



1. Alat yang digunakan dalam pertandingan lari berhalangan adalah (**pagar / baton**).
2. Pastikan menggunakan kaki yang (**berlainan / sama**) untuk melewati halangan.
3. Terdapat (**dua / tiga**) fasa untuk menguasai lari berhalangan iaitu fasa permulaan, fasa lonjakan dan fasa pendaratan.

B) BERDASARKAN GAMBAR DI BAWAH, LABELKAN PENERANGAN MENGIKUT FASA YANG BETUL.



Fasa Lonjakan
Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantasnya untuk melepasi halangan.

Fasa Permulaan
Lari landas menuju ke halangan.

Fasa Pendaratan
Fleksikan lutut kaki belakang ke sisi dan halakan ke luar. Jatuhkan kaki hadapan apabila kaki belakang melepasi halangan. Ayunkan tangan dengan pantasnya supaya berkoordinasi dengan kaki.