NAMA:

TAHUN:

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai

dicondongkan	pandang depan	lutut
ayunan tangan	luas	

1. Lari pecut jarak dekat

(a) Kepala perlu ditegakkan serta _____ semasa melakukan larian.

(b) Badan pelari hendaklah _____ sedikit ke depan serta tangan diayunkan aras bahu dan _____ perlu diangkat tinggi.

(c) Biasanya, _____ yang tinggi membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari dan pelari boleh membuka langkah kaki yang lebih _____.

tegak	menegakkan kepala	diayunkan
mengangkat kaki		

2. Lari pecut jarak jauh

(a) Pelari harus _____ serta memandang ke depan.

(b) Kemudian, badan pelari perlu _____ dan tangan _____ pada aras dada.

(c) Pelari tidak perlu _____ _____ yang tinggi apabila melakukan larian ini.

LIVEWORKSHEETS