



Ratu Ritma

PJ-15/11/2021



1. Lari pantas dengan kelajuan yang terkawal sambil melepasi _____ yang sekata _____ dan ketinggiannya.
2. Tetapkan ritma larian, iaitu bilangan _____ antara halangan supaya _____ yang dilakukan lancar.
3. Kawal _____ larian secara tekal supaya dapat _____ dengan ritma yang sekata.
4. Lari _____ langkah di antara halangan dan melangkah melepasi halangan pada langkah _____.
5. Pastikan kawasan larian tidak licin, _____ atau basah untuk mengelakkan _____.

halangan kelajuan jarak keempat melangkah
tiga becak larian kecederaan langkah