

NAMA: _____

TARIKH: _____

TAHUN: _____

A) PILIH JAWAPAN YANG BETUL



- a. Alat yang digunakan dalam pertandingan lari berhalangan adalah (pagar / baton)
- b. Pastikan menggunakan kaki yang (berlainan / sama) untuk melewati halangan.
- c. 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 LONJAKKAN

Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan



FASA PERMULAAN

Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan



FASA PENDARATAN

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

