

## TAJUK: LUMBA JALAN KAKI

### PENGENALAN LUMBA JALAN KAKI

1. Lumba jalan kaki merupakan

\_\_\_\_\_.

2. Acara ini melibatkan \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.

### ANSUR MAJU DALAM LUMBA JALAN KAKI

3. Tuliskan 4 langkah dalam lumba jalan kaki:

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

iv. \_\_\_\_\_

### TEKNIK-TEKNIK PERGERAKAN

4. Tuliskan 4 teknik-teknik pergerakan:

i. \_\_\_\_\_

ii. \_\_\_\_\_

iii. \_\_\_\_\_

iv. \_\_\_\_\_