

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. _____