

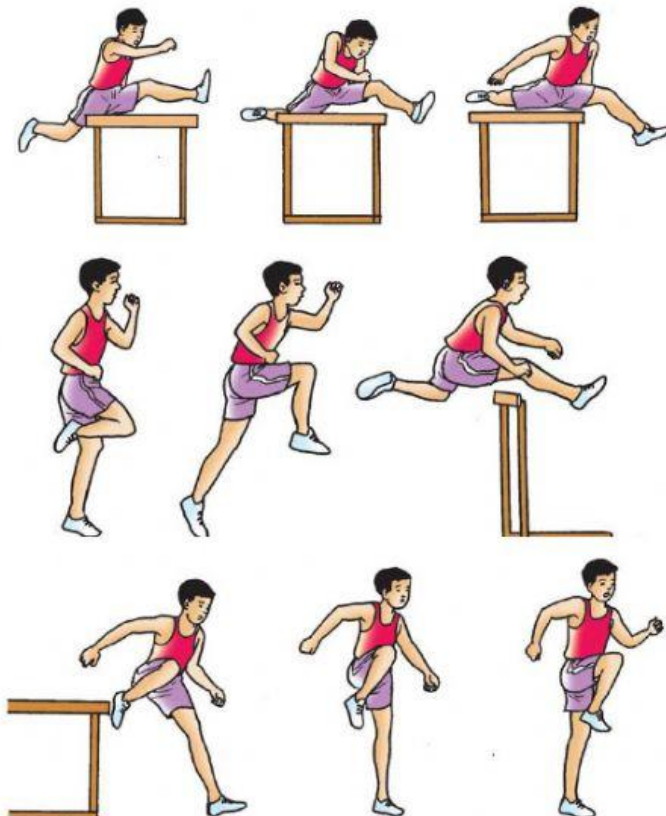
PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 5

UNIT 6: OLAHRAGA ASAS

TAJUK: LARI BERHALANGAN

NAMA: _____ KELAS: _____

1. Nyatakan fasa-fasa dalam lompat pagar



2. Apakah asas dalam acara lari berhalangan

3. Padankan pernyataan berikut:

Gabungan beberapa acara seperti lari jarak jauh, lari berpagar dan lompatan air

Lari landas menuju halangan

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

Acara yang melibatkan larian dan lompatan melepasi halangan (10 set pagar) yang diatur di atas balapan dengan jarak setiap pagar sama

Angkat dan lunjurkan kaki hadapan dengan pantas untuk melepasi halangan

Fasa Pendaratan

Fasa Lonjakan

Lari Berhalangan

Fasa Permulaan

Lari Berpagar