

Nama : _____ Tingkatan : _____ Tarikh : _____

Pendidikan Jasmani Tingkatan 1 Unit 5 Olahraga Asas

1. Penggunaan _____ adalah diwajibkan dalam acara lari pecut.
2. Blok permulaan membantu pelari untuk mendapatkan kuasa _____ semasa memulakan larian.
3. Nyatakan mekanik lakuan acara lari pecut berdasarkan gambar di bawah.

a. kedudukan “ke garisan”



- Kepala pelari hendaklah _____ dengan kedudukan badan dan mata memandang ke garisan _____.
- Kaki dominan berada di _____. Lutut kaki belakang menyentuh trek larian.
- Blok permulaan diletakkan satu atau satu setengah tapak kaki ke belakang garisan permulaan mengikut _____.
- Jarak antara kedua-dua belah tangan dibuka seluas _____ pelari.

b. kedudukan “sedia”



- Gerakkan bahu ke _____. Pusat graviti dan berat badan dipindahkan ke bahagian bahu. Mata memandang ke _____.
- Naikkan punggung melebihi paras _____.

c. berlepas dari blok permulaan



- Pelari perlu _____ isyarat “mula” setelah tembakan dilepaskan oleh Pelepas.
- Pelari memerlukan tindak balas _____ untuk berlepas dari blok permulaan.
- Tolak kedua-dua kaki dari blok permulaan dengan _____ dan _____.

