

Lari perlahan jarak jauh

7. Mata pandang
(atas, depan).

8. Tangan
diayunkan aras
(dada, bahu).

9. Lutut tidak perlu
diangkat (tinggi,
lurus).

10. Kepala (tegak, keras).

11. Badan (condongkan,
tegak).

12. Berlari di atas (bebola,
tapak) kaki dari tumit
ke hujung kaki.

