

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai



Lari pecut
jarak dekat



dicondongkan

pandang depan

luas

ayun tangan

lutut

- a) Kepala perlu ditegakkan serta _____
semasa melakukan larian.
- b) Badan pelari hendaklah _____ sedikit ke
depan serta tangan diayunkan pada aras bahu dan
_____ perlu diangkat tinggi.
- c) Biasanya, _____ yang tinggi
membolehkan lutut diangkat tinggi semasa berlari dan
pelari boleh membuka langkah kaki yang lebih _____.