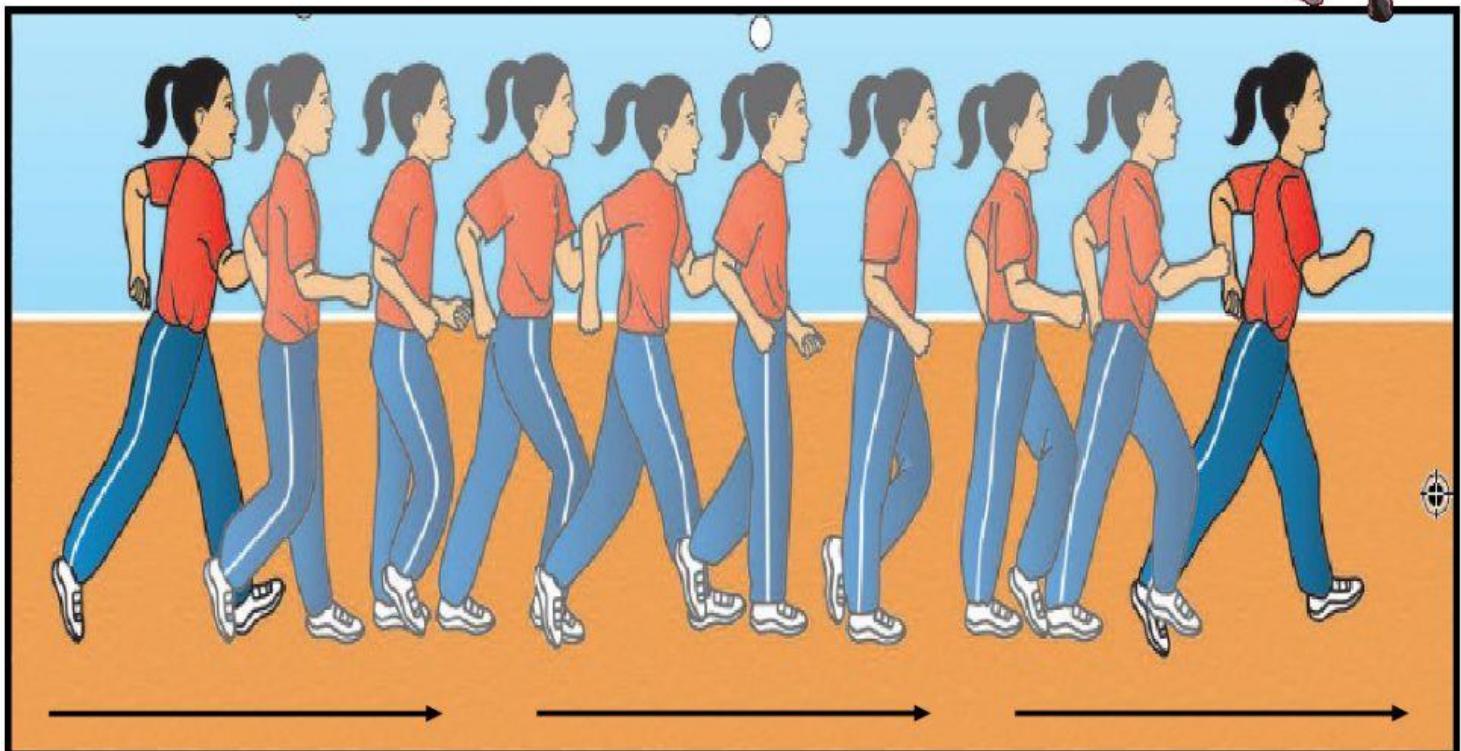


**JUARA OLAHRAGA**

Lumba Jalan ( buku teks PJ halaman 40 dan 41 )

Arahan : Pilih perkataan yang betul tentang teknik jalan pantas.



- Sentuh permukaan bumi dengan \_\_\_\_\_
- Ekstensi lutut kaki \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ badan, mata pandang ke hadapan.

- Angkat \_\_\_\_\_ belakang ke hadapan.
- \_\_\_\_\_ siku dan \_\_\_\_\_ tangan secara \_\_\_\_\_ dengan langkah kaki.
- \_\_\_\_\_ kaki sokongan.

- Sentuh permukaan \_\_\_\_\_ dengan \_\_\_\_\_ hingga ibu jari.