

NAMA : _____ KELAS : _____

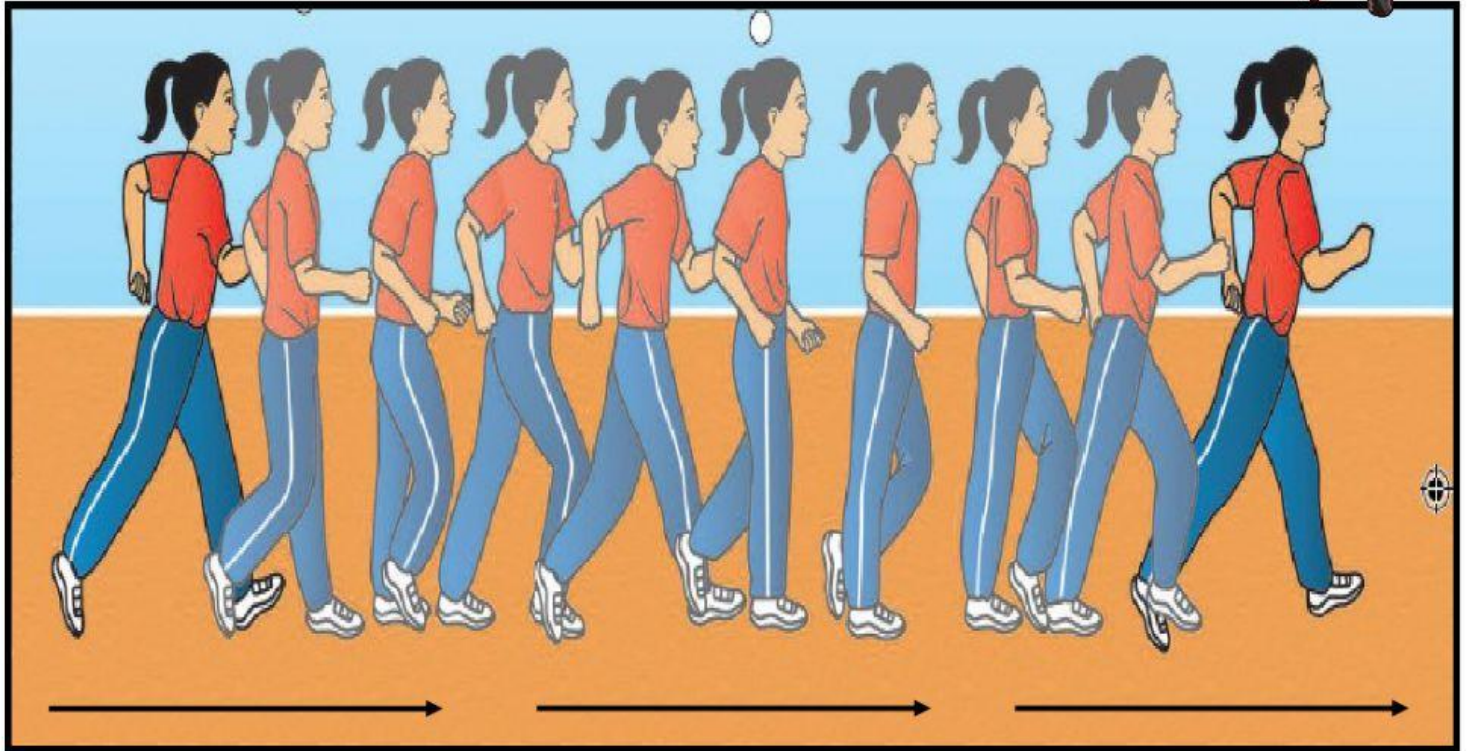
JUARA OLAMRAGA

CIKGU ROSLEEN



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.