

NAMA:

TAHUN:

Isi tempat kosong dengan jawapan yang sesuai

dicondongkan	pandang depan	lutut
ayunan tangan	luas	

1. Lari pecut jarak dekat

- (a) Kepala perlu ditegakkan serta

_____ semasa
melakukan larian.

- (b) Badan pelari hendaklah

_____ sedikit ke
depan serta tangan diayunkan aras
bahu dan _____
perlu diangkat tinggi.

- (c) Biasanya, _____ yang
tinggi membolehkan lutut diangkat
tinggi semasa berlari dan pelari

boleh membuka langkah kaki yang lebih _____.



tegak	menegakkan kepala	diayunkan
mengangkat kaki		

2. Lari pecut jarak jauh

- (a) Pelari harus _____
serta memandang ke depan.

- (b) Kemudian, badan pelari perlu
_____ dan
tangan _____
pada aras dada.

- (c) Pelari tidak perlu _____
_____ yang tinggi
apabila melakukan larian ini.

