

# RĀRANGI ARO PŌTAE MĀRŌ ME NGĀ TAPUTAPU

Aro ki tō pōtae mārō, ō kākahu,  
ō rama hoki i mua i te eke paihikara

Āta tirohia tō  
**angaanga, kirihou**  
**kōmāmā, ō aho**  
**hoki** kei petapeta.



**Meatia te 2-4-1**  
**e tika ai tō mau**  
**pōtae mārō:**

2 ngā matimati ki  
waenga i tō pōtae  
me ō tukemata.

4 ngā matimati kia  
niho taniwha te  
āhua o ngā aho ki tō  
ngā taringa taha.

1 (kia 2 rānei) te  
matimati ki waenga i  
te here me tō kauae.



Āta tirohia he  
**tohu haumarū**  
tā tō pōtae mārō.



## AROTAKE KĀKAHU

- Arotakengia kāore he kaka, he aho hū tāwēwē rānei.
- Mā ngā TAE MUMURA koe e kite i te ao. Ngā MEA PŪRAMA, WHAKAATA e pai ake i te pō
- Uhia ō matiwaē ki ngā HŪ.

## MEATIA NGĀ RAMA I TE PŌ, TĒ TAEA RĀNEI TE KITE

- Kia kotahi, kia tini rānei ngā rama whero e kitea ana i te 200m.
- Kia kotahi, kia tini rānei ngā rama mā e kitea ana i te 200m.
- Kotahi noa o ia rama e pai ana kia kōhikotia
- Me whai whakaata ki ia taha o ngā pētara
- Kotahi te whakaata whero mō muri (e kitea ana i te 200m).

