

KEMAHIRAN ASAS BERDIRI DAN BERSEDIA (STANCE)
DALAM PERMAINAN PING PONG



Kedudukan berdiri dan bersedia (*stance*)

- Jarak kaki hendaklah berdiri mengangkang seluas bahu.
- Kaki kiri bertapak ke depan sedikit dari kaki kanan.
- Lutut bengkok sedikit dalam keadaan posisi yang bersedia.
- Halakan badan ke hadapan dengan membengkokkan bahagian belakang supaya dagu berada dalam garisan tegak dengan lutut.
- Kedua-dua tangan yang berada di hadapan dengan siku yang membengkok sebanyak 85 - 90 darjah.



Cara berdiri bagi pemain
tangan kanan

Cara berdiri bagi
pemain kidal

NAMA :

KELAS:

LATIHAN : Isi tempat kosong dengan jawapan yang betul.

- 1) Pemain perlu berdiri (**tegak / mengangkang**) dengan jarak seluas bahu.
- 2) Kedudukan kaki kiri pemain perlu bertapak ke (**depan / belakang**) sedikit dari kaki kanan.
- 3) Dalam kedudukan bersedia (stance), lutut perlu (**diluruskan / dibengkokkan**) sedikit.
- 4) Halakan (**badan / muka**) ke hadapan dengan membengkokkan bahagian belakang supaya dagu berada dalam garisan tegak dengan lutut.
- 5) Kedua-dua tangan yang berada di hadapan dengan siku yang membengkok (**80-85 / 85-90**) darjah.