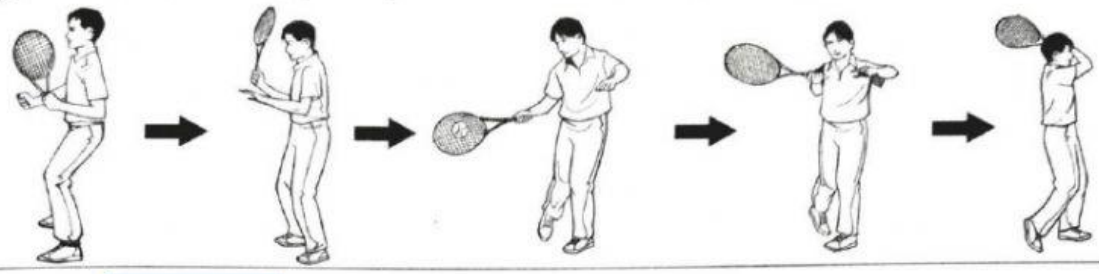
NAMA :_____ KELAS :_____

TENIS TP 1,2 DAN 3

(B) Terangkan pukulan pepat dan pukulan kilas berdasarkan gambar rajah tersebut. TP 1



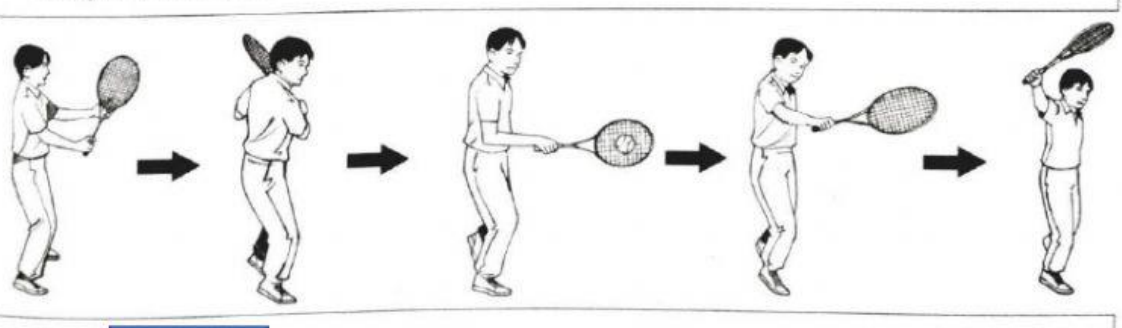
1 Diri _____.

2 Ayun raket ke belakang (*backswing*) dan tangan pemukul berada di paras _____.

3 Lakukan ayunan ke _____. Semasa membuat ayunan ke hadapan, raket akan ke _____ dan ke _____ dengan membuat kontak pada bola. Semasa membuat kontak, pastikan bahawa lengan adalah _____ sepenuhnya. Pergelangan tangan hendaklah tegap apabila berlakunya kontak dengan bola.

4 Apabila kontak telah dibuat, raket akan berada pada paras _____

5 Ikut lajak. Ketika ini raket akan terus _____ bahu supaya bola akan bergerak ke arah hadapan atau ke atas.



1 Diri _____.

2 Semasa raket diayun ke _____, bengkokkan lutut dan pastikan _____ menghala ke arah bola yang hendak dipukul.

3 Semasa raket diayun ke _____, pastikan mata memandang _____ bola.

4 Semasa kontak, tangan diayun ke _____ dan lutut _____ untuk mendapatkan lebih tenaga.

Scanned by TapScanner

DISEDIAKAN ; PN CHE ARIJAH)

SMK CONVENT

LIVEWORKSHEETS