

## LATIHAN PENGUKUHAN

SILA LENGKAPKAN TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG DISEDIAKAN DI BAWAH

telapak tangan

gelanggang lawan

bulu tangkis

kaki dominan

mendarat

Pukulan hadapan dan pukulan kilas akan digunakan bagi \_\_\_\_\_ yang dipukul rendah ke dalam gelanggang. Pukulan hadapan dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan \_\_\_\_\_, manakala pukulan kilas dilakukan seperti memukul bulu tangkis dengan bahagian belakang telapak tangan. Semasa melakukan pukulan hadapan atau pukulan kilas, \_\_\_\_\_ bergerak ke arah bulu tangkis dan raket diayun dari belakang untuk menghantar bulu tangkis kembali ke \_\_\_\_\_. Bulu tangkis biasanya dipukul ke arah garisan sisi tanpa menyilang gelanggang. Layangan bulu tangkis adalah \_\_\_\_\_ dan laju. Cara memegang raket semasa melakukan kedua-dua kemahiran di atas adalah berbeza.