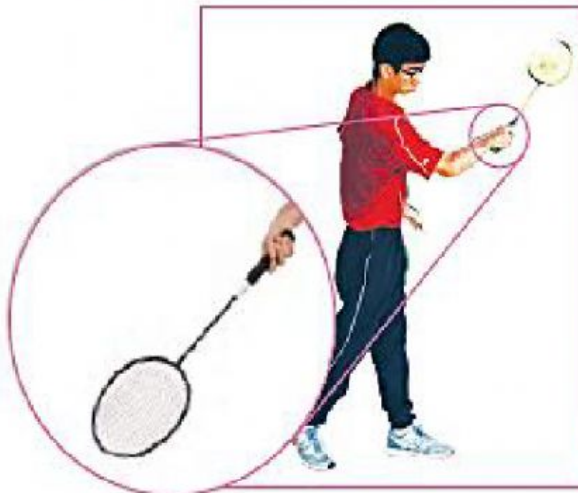


Permainan badminton

Nama :

Kelas :

Padankan perkataan pada gambar yang ditunjukkan.



Pegang Depan:

- Letakkan hulu raket pada bahagian pangkal jari
- Genggam raket
- Sesuai untuk pukulan jauh atau pukulan hadapan

Pegang kilas:

- Raket dipusingkan ke kanan
- Kedudukan ibu jari berada sama rata dengan pemegang raket
- Sesuai untuk pukulan kilas

Kemahiran servis : Padankan perkataan pada gambar yang diberi dengan betul.

Servis tinggi	Gambar	Servis pendek
- Kaki dibuka seluas bahu. - Kaki kiri di depan apabila anda memegang raket dengan tangan kanan atau sebaliknya.		Fleksi siku dengan membawa raket ke hadapan.
- Ayun tangan ke hadapan dari bawah. - Bulu tangkis dilepaskan serentak dengan pergerakan tangan memegang raket.		- Pukul kepala bulu tangkis. - Badan bergerak sedikit ke hadapan.
Pukul bulu tangkis dengan kuat supaya bulu tangkis naik tinggi.		- Fleksi siku - Raket diayun ke depan dan menyentuh bulu tangkis.
Ikut lajak		Ikut lajak.
		
		
		
		