

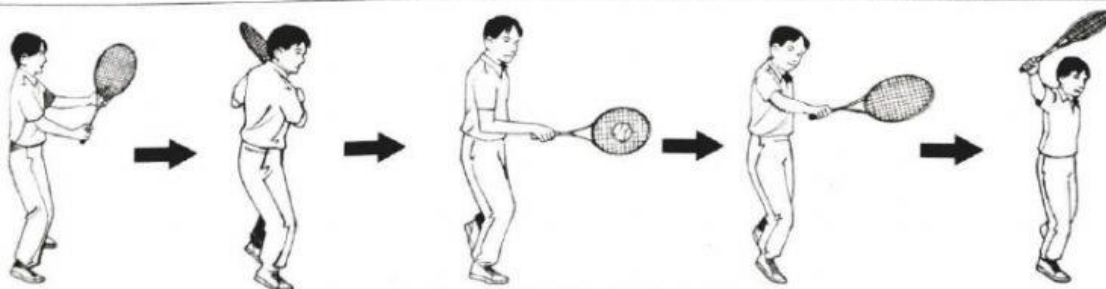
NAMA : _____ KELAS : _____

TENIS TP 1,2 DAN 3

B Terangkan pukulan pepad dan pukulan kilas berdasarkan gambar rajah tersebut. **1721**



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

Scanned by TapScanner

DISEDIAKAN ; PN CHE ARIJAH)

SMK CONVENT