

Susun lakuan kemahiran memukul di bawah mengikut turutan

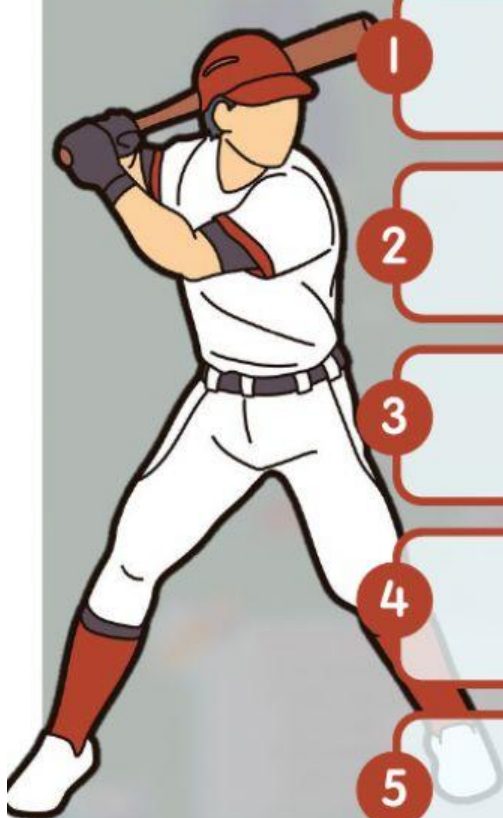
Pukul bola pada titik kontak

Ayun bet lurus ke belakang dengan hujung bet separas kepala. Kedudukan siku rapat dengan badan

Berdiri sisi dengan bahu menghadap arah pukulan. Kaki dibuka seluas bahu dengan lutut

Ikut lajak ayunan pukulan.

Ayun bet dan pindah berat badan ke kaki melangkah



1	
2	
3	
4	
5	