

Teknik Dasar Grip Bulutangkis

Ada beberapa teknik dasar di bulu tangkis. Contohnya sebagai berikut :

a. Teknik Dasar Memegang Raket

Ada empat teknik dasar memegang raket. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dan uraian berikut ini.

1) Pegangan Kombinasi

Raket dipegang seperti kamu berjabat tangan. Pegangan ini digunakan untuk melakukan berbagai jenis pukulan.

2) Pegangan Backhand

Raket dipegang atau digenggam pada telapak tangan bagian yang tipis. Ibu jari tangan lebih kuat menahan gagang raket. Cara ini akan menghasilkan pukulan *backhand*, yaitu pukulan dengan punggung menghadap ke arah pukulan.

3) Pegangan Kapak

Gagang raket dipegang pada telapak tangan bagian yang tipis, seperti memegang kapak.

4) Pegangan Geplak Kasur

Raket dipegang seperti kamu memegang pemukul kasur. Kepala raket atau senar menghadap ke atas dan

bawah. Pegangan ini digunakan untuk melakukan pukulan smes.