

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787546401232

10位ISBN编号：7546401232

出版时间：2010-2

出版时间：成都时代

作者：刘瑞豪

页数：88

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<羽毛球>>

前言

羽毛球是奥运会比赛项目，也是深受运动爱好者欢迎的大众体育项目。

在比赛场上，它是具有高度欣赏性的运动，奥运会、世界锦标赛羽毛球冠军几乎全部为中国选手包揽，羽毛球健儿们是塑造体育强国的一支重要生力军。

在日常生活中，它是轻松愉悦的健身性运动，简单易学、动作优美，是一项全民皆宜的时尚运动方式，因此在中国普及程度很高，对推动全民健身计划功不可没。

它娱乐性很强，又具有高尔夫和网球无可比拟的优势：对场地、装备的要求不高，只需要一块平整的空地，两个球拍、一个球、一张网（或者只是一根绳索）就能进行。

只要你愿意，随时都可挥拍上阵，美妙的上网技术、灵活的跳起击球、充满快感的扣杀……经常锻炼，可赋予你轻盈的体态、健康的体魄、灵敏的头脑、愉悦积极的心态。

还等什么？

！

酷爱运动的你，想要运动的你，或者尚未养成运动习惯的你，现在，让我们马上动起来，跟着IBF国际羽毛球协会高级教练一起轻装上阵，挥动球拍，体验轻松，挥洒活力，享受运动带来的无限快乐和激情吧！

<<羽毛球>>

内容概要

在比赛场上，它是具有高度欣赏性的运动，奥运会、世界锦标赛羽毛球冠军几乎全部为中国选手包揽，羽毛球健儿们是塑造体育强国的一支重要生力军。在日常生活中，它是轻松愉悦的健身性运动，简单易学、动作优美，是一项全民皆宜的时尚运动方式，因此在中国普及程度很高，对推动全民健身计划功不可没。

<<羽毛球>>

书籍目录

羽毛球运动——观赏性与竞技性结合的艺术一、羽毛球运动溯源二、羽毛球运动基础知识打羽毛球的基本准备一、轻“装”上阵——装备选择二、运动前的热身活动羽毛球基本技术教程一、握拍三法基础握拍法（正手握拍）反手握拍法钳式握拍手法二、挥拍技巧内旋击球外旋击球摆臂挥拍三、发球训练预先准备——起跳发高球正手发短球反手发短球四、前场击球技术正手放网前球（长线）反手放网前球（长线）正手网前勾球反手网前勾球正手搓球反手搓球正手扑球反手扑球正手挑球（垂直）反手挑球（垂直）正手推球反手推球五、中场击球技术正手接杀球（轻柔——短）反手接杀球正手平抽球反手平抽球六、后场击球技术跑向后场（交叉步）跑向后场（垫步）正手头顶高远球正手头顶吊球正手头顶杀球左侧头顶高远球（马来步伐）反手过顶高远球反手过顶吊球（击球过程）跑到后反手位（垫步，特例）正手过渡线（从底线击球）七、跳起技术跳起中国跳八、单打的基本技巧与训练发定位球接发球手法上的建议附录羽毛球技术术语

<<羽毛球>>

章节摘录

起源于日本相传羽毛球最早出现于14 - 15世纪时的日本，球拍是木制的，球是用樱桃核插上羽毛制成。

这种球由于球托是樱桃核，太重，球飞行速度太快，使得球的羽毛极易损坏，加之球的造价太高，所以该项运动时兴了一阵子就慢慢消失了。

出现在印度大约在18世纪时，印度的普那出现了一种与早年日本的羽毛球极相似的游戏，他们把直径约6厘米的圆形硬纸板做成球形，再在中间插上羽毛，即为羽毛球（类似我国的毽子），板是木质的。

玩法是两人相对站着，手执木板来回击球。

诞生在英国现代羽毛球运动于1800年左右诞生于英国，由网球派生而来。

我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场仍非常相似。

1870年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。

1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。

从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球的名字，英文的写法是“BadmPnton”。

那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至1901年才改成长方形。

1893年，世界上最早的羽毛球协会——英国羽毛球协会成立，并于1899年举办了全英羽毛球锦标赛。

<<羽毛球>>

编辑推荐

完美的前场、中场、后场表现，一击制敌的扣杀技术，单打制胜的实用绝招…… 细致步骤逐一演练教解，快速练成轻盈的体态，成就健康的体魄，提高反应能力，获得精湛球技，晋升为羽毛球高手。

<<羽毛球>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>