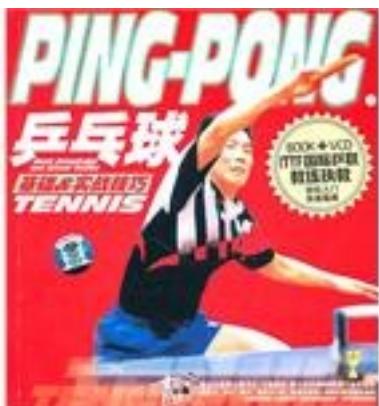


乒乓球基础&实战技巧



[乒乓球基础&实战技巧 下载链接1](#)

著者:中映良品

出版者:成都时代

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787807057338

乒乓球基础&实战技巧, ISBN: 9787807057338, 作者: 中映良品

作者介绍:

目录: PART 1

乒乓球运动基本知识 乒乓球运动简史 乒乓球运动在中国 球拍种类与球拍的选择

一、球拍的种类 二、球拍的选择 握拍方法 一、直握球拍法

二、横握球拍法 乒乓球运动的着装 一、服装 二、球鞋与球袜

PART 2
乒乓球基础技术 运动前必要的热身 一、慢跑与步伐移动 二、伸展运动 基本站位、站姿

一、进攻型打法 正手攻球 基本站位 二、进攻型打法 反手攻击 基本站位

三、左推右攻 基本站位 四、推挡侧身 基本站位

五、推挡侧身 扑正手 基本站位 基本步伐 移动技巧 一、单步移动技巧

二、跨步(跟步) 移动技巧 三、跳步 移动技巧 四、并步 移动技巧 五、交叉步 移动技巧

六、侧身步 移动技巧 发球 技巧 一、正手发球 技巧

二、反手发左侧上、下旋球 技巧 正手攻球 技巧 搓球 技巧 一、搓球 技巧

二、摆短球技巧弧圈球技术一、正手拉弧圈球技术

三、反手拉弧圈球技术推挡球，快拨球技巧一、推挡球技巧二、加力推挡球技巧

三、快拨球技巧乒乓球制胜战术PART 3

乒乓球运动意识发球抢攻战术左推右攻战术弧圈球战术对攻战术拉攻战术搓攻战术接发

球战术PART 4

兵、乒乓球双打战术双打站位与移动方法双打战术乒乓球竞赛规则要点乒乓球运动损伤与

防治最新乒乓球世界排名男女前五强

· · · · · (收起)

[乒乓球基础&实战技巧](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[乒乓球基础&实战技巧](#) [下载链接1](#)

书评

[乒乓球基础&实战技巧](#) [下载链接1](#)