

跟我学羽毛球



[跟我学羽毛球 下载链接1](#)

著者:惠程俊

出版者:成都时代

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546400815

《跟我学羽毛球》所涵盖的内容，包括了羽毛球运动的背景知识、基本装备与技法，带领读者轻松步入羽毛球运动的天地。当然，若想成为一等一的高手，除了要有几招自己

的绝活，还要有以世界羽坛巨星为榜样的魄力，勤加练习，循序渐进。没有什么能替代精湛的个人技术，也没有什么可以迎合粗劣的战术，一切都需要从最基本、最务实的方面练起。而贯穿所有过程之中，同时也最为关键的，是敢于尝试的勇气。

作者介绍:

目录:

序言
羽球知识知多少
羽毛球场地与器材
羽毛球装备
点点通
拿起你的羽毛球
捆一起来做热身运动
正确的握拍方法
快速的挥拍技巧
基本步法与移动技巧
蛟龙出水般的跳起技术
先学凡手缝活
灵活百变的击球技巧
高手击球
低手击球
网前击球
成魏蔚
笔球蕊手发球
战术接发球
战术单打
战术双打
战术螺
也能翻
他们一样
龚智超的正手推球及柔
和杀球
叶钊颖的变向
劈杀
孙俊劈吊斜线的假动作
王友福处在绝境中的反攻
汤仙虎的腾空劈杀和反手抽球
皮特·盖德的滑动推球和打对角线
拉斯姆森的快速移动
附录
羽毛球运动年度大事记
羽毛球比赛方法及主要规则简介
羽毛球五大赛事
· · · · · (收起)

[跟我学羽毛球](#) [下载链接1](#)

标签

锻炼

运动

翻了翻，没深入进去呢

我的书架

评论

合肥2012年买的。没看。

2016再看，学了两节课后再看，都觉得太书面化，远离实战，且细节描述不够，不推荐。

2012.9

[跟我学羽毛球 下载链接1](#)

书评

[跟我学羽毛球 下载链接1](#)