

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

《跑我学羽毛球》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搵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翦笔球蕊手发球战术接发球战术单打战术双打战术鏖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)

[跟我学习羽毛球_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。

[跟我学羽毛球_下载链接1](#)

书评

[跟我学羽毛球_下载链接1](#)