

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版书籍信息

书名：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

I S B N : 9 7 8 7 1 1 5 5 7 5 4 0 1

作者：索敌 | & n b s p ; 日本C L C语言与文化中心& n b s p ;

出版社：人民邮电

出版时间：2 0 2 2 - 0 6

页数：1 5 2

价格：3 8 . 8 7

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 体育 / 运动& n b s p ; 羽毛球& n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 t x t e p u b k i n d l e

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版书籍简介

青少年羽毛球入门教程 由北京羽毛球队女队教练索敌老师撰写。全书通过分步骤图解的方式，详细介绍了适合初学者学习的羽毛球技术，不仅可以为羽毛球初学者提供学习参考，还可以为羽毛球教练和体育老师提供丰富的教学内容和参考经验。

本书从需要了解的裁判员手势、术语、羽毛球场地、装备，以及击球技术分类等羽毛球基础知识讲起，然后着重讲解了开始打羽毛球前需要进行的热身活动、熟悉球性练习、羽毛球步法，以及接发球、杀球、高远球、吊球、挑球、放网前球、推球、扑球、平抽球等击球技术的练习要点，并针对技术的强化提供了专门的练习方法，以帮助羽毛球初学者好地掌握技能。此外，本书还提供了部分技术及练习方法的真人示范视频。

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。

信息来源：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 txt epub kindle

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版目录

阅读说明 x

羽毛球基础知识 x i i

第 1 章 热身活动 0 0 1

练习 0 0 1 旋转绕颈 0 0 2

练习 0 0 2 手臂运动 0 0 3

练习 0 0 3 肩部绕环 0 0 4

练习 0 0 4 站姿耸肩 0 0 5

练习 0 0 5 斜抱腿 0 0 6

练习 0 0 6 正压腿 0 0 7

练习 0 0 7 侧压腿 0 0 8

练习 0 0 8 高抬腿跨羽毛球 0 0 9

练习 0 0 9 跳过羽毛球 0 1 0

练习 0 1 0 并步穿过羽毛球 0 1 1

第 2 章 熟悉羽毛球 0 1 2

练习 0 1 1 基本姿势 0 1 3

练习 0 1 2 球拍握法 0 1 4

练习 0 1 3 捡球 0 1 5

练习 0 1 4 颠球 0 1 6

练习 0 1 5 停球 0 1 7

练习 0 1 6 托球跑 0 1 8

练习 0 1 7 挥空拍 0 1 9

第 3 章 步法 0 2 0

练习 0 1 8 并步 (向前) 0 2 1

练习 0 1 9 并步 (向后) 0 2 2

- 练习0 2 0 并步（横向）0 2 3
- 练习0 2 1 交叉步（向后）0 2 4
- 练习0 2 2 交叉步（正手上网）0 2 5
- 练习0 2 3 交叉步（反手上网）0 2 6
- 练习0 2 4 蹬跨步（正手上网）0 2 7
- 练习0 2 5 蹬跨步（反手上网）0 2 8
- 练习0 2 6 并步跨步0 2 9
- 练习0 2 7 交叉跨步（正手上网）0 3 0
- 练习0 2 8 交叉跨步（反手上网）0 3 1
- 练习0 2 9 一步后退（正手）0 3 2
- 练习0 3 0 两步后退（正手并步）0 3 3
- 练习0 3 1 三步后退（正手交叉步）0 3 4
- 练习0 3 2 两步后退（头顶正手）0 3 5
- 练习0 3 3 三步后退（头顶正手）0 3 6
- 第4章 发球技术0 3 7
- 发球规则0 3 8
- 练习0 3 4 正手发网前球0 3 9
- 练习0 3 5 反手发网前球0 4 0
- 练习0 3 6 正手发高远球0 4 1
- 练习0 3 7 反手发高远球0 4 2
- 练习0 3 8 正手发平快球0 4 3
- 练习0 3 9 反手发平快球0 4 4
- 练习0 4 0 命中篮子0 4 5
- 第5章 接发球技术与多球练习0 4 6
- 练习0 4 1 单打接发网前球0 4 7
- 练习0 4 2 接发后场球0 4 8

- 练习043 接发球（正手打后场）050
- 练习044 接发球（反手打后场）051
- 练习045 接发球两侧交替052
- 第6章 杀球技术054
- 练习046 正手杀球055
- 练习047 反手杀球056
- 练习048 头顶杀球057
- 练习049 网前杀球058
- 练习050 跳杀060
- 练习051 杀球（两侧移动）062
- 练习052 杀球（从前场到后场）064
- 练习053 杀球（从后场到前场）065
- 练习054 杀球（向后场两侧移动）066
- 第7章 高远球技术067
- 练习055 高远球068
- 练习056 高远球（右侧正手）070
- 练习057 高远球（左侧头顶）071
- 练习058 打高远球前触线072
- 练习059 高远球（左右交替）074
- 练习060 超高球075
- 练习061 平高球076
- 练习062 高远球（直线和对角线）077
- 第8章 吊球技术078
- 练习063 吊球079
- 练习064 右侧正手吊直线球080
- 练习065 左侧头顶吊直线球081

练习066 吊球(两侧直线交替)082
练习067 吊对角线球083
练习068 劈吊084
第9章 挑球技术085
练习069 正手挑球086
练习070 反手挑球088
练习071 正手挑球(基本练习)089
练习072 反手挑球(基本练习)090
练习073 挑球(两侧交替)091
练习074 小碎步接快速挑网前球092
练习075 挑对角线球094
练习076 挑球技术练习1095
练习077 挑球技术练习2096
练习078 挑球技术练习3098
练习079 挑球技术练习4099
练习080 球场四角移动100
第10章 放网前球技术101
练习081 正手放网前球102
练习082 反手放网前球103
练习083 放网前球(两侧交替)104
练习084 搓球105
练习085 放网前球练习1106
练习086 放网前球练习2108
练习087 放网前球练习3109
练习088 放网前球练习4110
练习089 放网前球练习5111

第 11 章 推球技术 1 1 2

练习 0 9 0 正手推球 1 1 3

练习 0 9 1 反手推球 1 1 4

练习 0 9 2 推球（两侧交替） 1 1 5

练习 0 9 3 先杀球后推球 1 1 6

练习 0 9 4 推击（插在球网上的羽毛球） 1 1 7

练习 0 9 5 前场队员推球 1 1 8

练习 0 9 6 推球技术练习 1 1 1 9

练习 0 9 7 推球技术练习 2 1 2 0

练习 0 9 8 推球技术练习 3 1 2 2

练习 0 9 9 推球技术练习 4 1 2 4

第 12 章 勾球技术 1 2 6

练习 1 0 0 正手勾球 1 2 7

练习 1 0 1 反手勾球 1 2 8

练习 1 0 2 正手勾球（对角双人） 1 2 9

练习 1 0 3 反手勾球（对角双人） 1 3 0

练习 1 0 4 勾球接球 1 3 1

第 13 章 扑球技术 1 3 2

练习 1 0 5 正手扑球 1 3 3

练习 1 0 6 反手扑球 1 3 4

练习 1 0 7 手抛球多球练习 1 3 5

练习 1 0 8 上网扑球 1 3 6

第 14 章 平抽球技术 1 3 7

练习 1 0 9 正手平抽球 1 3 8

练习 1 1 0 反手平抽球 1 3 9

练习 1 1 1 平抽球（正反手交替练习） 1 4 0

- 练习 1 1 2 平抽球 (1 对 1 半场) 1 4 2
- 练习 1 1 3 移动抽球 (中场反手平抽球) 1 4 3
- 练习 1 1 4 平抽球 (全场多球练习) 1 4 4
- 练习 1 1 5 对墙练习 1 4 6
- 练习 1 1 6 平抽球练习 1 1 4 7
- 练习 1 1 7 平抽球练习 2 1 4 8
- 练习 1 1 8 平抽球练习 3 1 4 9
- 练习 1 1 9 平抽球练习 4 1 5 0
- 练习 1 2 0 连续进攻 1 5 1

作者简介 1 5 2

模特简介 1 5 2

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 t x t e p u b k i n d l e

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版作者简介

索敌 现担任北京羽毛球专业队女单主教练。本科毕业于中国科技大学，目前在北京体育大学攻读硕士研究生学位，是前中国 羽毛球队女单一队队员。曾多次获得我国羽毛球团体、单项冠 军以及前三名；连续两年获得亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体和女子单打冠 军；曾获得世界青年锦标赛团体、单项冠 军及前三名，世界公开赛冠 军等。2009年被 动健将称号，

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 t x t e p u b k i n d l e

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版

青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版其它

书籍介绍

青少年羽毛球入门教程 由北京羽毛球队女队教练索敌老师撰写。全书通过分步骤图解的方式，详细介绍了适合初学者学习的羽毛球技术，不仅可以为羽毛球初学者提供学习参考，还可以为羽毛球教练和体育老师提供丰富的教学内容和参考经验。本书从需要了解的裁判员手势、术语、羽毛球场地、装备，以及击球技术分类等羽毛球基础知识讲起，然后着重讲解了开始打羽毛球前需要进行的热身活动、熟悉球性练习、羽毛球步法，以及接发球、杀球、高远球、吊球、挑球、放网前球、推球、扑球、平抽球等击球技术的练习要点，并针对技术的强化提供了专门的练习方法，以帮助羽毛球初学者更好地掌握技能。此外，本书还提供了部分技术及练习方法的真人示范视频。

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。

信息来源：青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 `txt epub kindle`

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[青少年羽毛球入门教程 全彩图解视频学习版 t x t e p u b k 屋](#)

P 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	p d f	下载地址	网盘	在线	2 0 2
E 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	e p u b	下载地址	网盘	在线	2 0
A 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	a z w 3	下载地址	网盘	在线	2 0
M 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	m o b i	下载地址	网盘	在线	2 0
W 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	w o r d	下载地址	网盘	在线	2 0
T 青少年羽毛球入门教程	全彩图解视频学习版	t x t	下载地址	网盘	在线	2 0 2