

好玩羽毛球俱乐部学习班下周一开班 握拍不对、发球不行 咋办？ 师大羽球队高手免费教你

新浪发微博@三湘好玩俱乐部即可报名



好玩羽毛球学习班开始报名了。

三湘好玩羽毛球俱乐部每周都会组织两次球友打羽毛球活动，记者常听羽毛球球友“抱怨”：想打好羽毛球，想跟高手打球，于是经常参加羽毛球俱乐部的活动，但是因为水平不高，所以很少能真正跟高手过招，每次打球的机会也就比较少，大多时间都是在旁边坐着看。为了提高羽毛球友们打球的水平，也为了让他们可以尽快地跟高手“叫板”过招，三湘好玩羽毛球俱乐部开设学习班，特邀专业的羽毛球教练现场教学。

9月24日(下周一)晚7:30,三湘好玩羽毛球学习班第一堂课——入门基本动作规范,将在长沙跃美羽毛球馆正式开课。授课教练是湖南师范大学羽毛球专业的大三学生唐军,他曾夺得多项大学生羽毛球赛的单打冠军。唐军说:“打羽毛球讲起来很容易,学起来也容易,但是有很多人就是打不好,这主要还是打球的方法不对,例如很多人的握拍方式,羽毛球的握拍方式直接影响你打球时发力的效果,很多新手打球时费了好大劲,球还是打不远。还有就是发球,业余选手发球过腰违例很普遍,而且发球的质量很差,其实羽毛球的发球在这个回合中的比重至少占到50%,因为它直接影响到第三拍的回球以及攻击的主动性。”而唐军也表示,正确握拍发力方式与发球是他这堂课最着重教给大家的。

三湘好玩羽毛球学习班预计开设8堂课,每周一晚7:30,在长沙跃美羽毛球馆准时开讲,每堂课我们都会请到专业的高水平教练为您指导,而且您只要跟我们一起AA场地的费用即可。想学习羽毛球技术,提高打球水平的球友赶紧报名,因为我们每堂课只接受20名球友报名。

见习记者 潘梁平

好玩羽毛球学习班

活动时间:9月24日(下周一) 19:30—22:00

活动地点:长沙跃美羽毛球馆

报名人数:20人

注意事项:①球拍自带;②接受初级选手报名,也欢迎高水平球友参加;③除了有老师教你基本动作,我们还有高水平球友在旁边球场等你来打播,只要你赢下我们的高水平选手,那么当次活动将享受免费待遇。

报名方式:①登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>) 查看相关活动帖回复并加入好玩俱乐部QQ群94109212。②发新浪微博@三湘好玩俱乐部。

小贴士



好玩团

“木子目心”找人国庆游西藏

近日,网友“木子目心”在“玩在长沙”论坛发下交友帖:我们两个女生,诚邀人国庆去西藏,9月29日的火车,10月13日回程。虽然网友“冰封梦想”回复了她,但是表示没有两周假期而作罢。如果你有长假期,如果你想去西藏,如果你愿意与“木子目心”等同行,请尽快与我们联系,因为火车票要提前预定。

“零下一度光”找到车友了

9月18日下午,长沙自行车骑友张先生称看了本报9月18日A27版的报道《东北小伙寻伴自行车夜骑长沙》,正好他也住高桥,愿意带“零下一度光”骑自行车畅游长沙。张先生留下了自己的联系方式,本报记者已经将张先生的联系方式告知了“零下一度光”。

“D君”愿陪徐昌打乒乓球

长沙人徐昌在华声健康频道“玩在长沙”论坛发帖寻人一起打乒乓球,本报在9月15日A15版也为长沙网友徐昌征集乒乓球友,长沙网友“D君”看到报道后便在“玩在长沙”论坛相关主题帖后响应,并留下其QQ号,本报记者立即把这个好消息告知徐昌。目前,两人已经建立联系,并且已经约在本周日晚在解放西路长沙市人民医院对面的银宏俱乐部的乒乓球馆一起打球。 见习记者 潘梁平

小贴士

①详情请登录华声玩乐频道“玩在长沙”论坛(<http://haowan.voc.com.cn>) 查看相关主题帖或加入三湘都市报体育部QQ502476481与我们联系。②如果您有相关难题,都可在华声玩乐频道“玩在长沙”论坛发帖求助。

省攀岩锦标赛 招募“蜘蛛侠”

近期,美国电影《超凡蜘蛛侠》备受追捧,如果你也想亲身体验一番攀爬的乐趣,那么,国庆黄金周期间不妨到衡阳过一把当“蜘蛛侠”的瘾。10月4日至5日,第三届省攀岩锦标赛将在衡阳市岳屏广场举行,该赛事也是省第三届全民健身节的竞赛内容。本届省攀岩锦标赛共分为成人组和少年组两个组别,从速度、难度两方面展开较量。目前,已有来自全省各地的近50名攀岩高手报名参赛,其中绝大部分来自各大户外俱乐部以及高校的攀岩队。据悉,本次锦标赛参与门槛低、参赛者年龄跨度大,无论你是10岁的少年或40岁的壮年,只要你是攀岩爱好者均可参赛,目前仍可到位于长沙市体育馆路86号的御峰户外报名。 见习记者 邓洁星

2012 第九届湖南珠宝玉石首饰展览会
长沙婚嫁文化节暨婚品团购会
时间:9月20日(周四)至9月23日(周日) 距闭幕仅2天
地点:湖南省展览馆

万种珠宝、玉石、首饰、婚纱、礼服、喜酒、喜宴等时尚婚品一站式超震撼团购!
每天现场抽取50份价值3998元的四天三晚港澳双人游免费旅游券(从千元订单中抽取)

部分促销信息 以下促销方案,仅限9月20日-23日展会期间消费或预订,展会闭幕时恢复原价!

戴妮妮钻戒 1. 凡在本展会期间消费满1000元,即可获赠100元代金券一张。 2. 凡在本展会期间消费满2000元,即可获赠200元代金券一张。 3. 凡在本展会期间消费满5000元,即可获赠500元代金券一张。 4. 凡在本展会期间消费满10000元,即可获赠1000元代金券一张。 5. 凡在本展会期间消费满20000元,即可获赠2000元代金券一张。 6. 凡在本展会期间消费满50000元,即可获赠5000元代金券一张。 7. 凡在本展会期间消费满100000元,即可获赠10000元代金券一张。 8. 凡在本展会期间消费满200000元,即可获赠20000元代金券一张。 9. 凡在本展会期间消费满500000元,即可获赠50000元代金券一张。 10. 凡在本展会期间消费满1000000元,即可获赠100000元代金券一张。 11. 凡在本展会期间消费满2000000元,即可获赠200000元代金券一张。 12. 凡在本展会期间消费满5000000元,即可获赠500000元代金券一张。 13. 凡在本展会期间消费满10000000元,即可获赠1000000元代金券一张。 14. 凡在本展会期间消费满20000000元,即可获赠2000000元代金券一张。 15. 凡在本展会期间消费满50000000元,即可获赠5000000元代金券一张。 16. 凡在本展会期间消费满100000000元,即可获赠10000000元代金券一张。 17. 凡在本展会期间消费满200000000元,即可获赠20000000元代金券一张。 18. 凡在本展会期间消费满500000000元,即可获赠50000000元代金券一张。 19. 凡在本展会期间消费满1000000000元,即可获赠100000000元代金券一张。 20. 凡在本展会期间消费满2000000000元,即可获赠200000000元代金券一张。 21. 凡在本展会期间消费满5000000000元,即可获赠500000000元代金券一张。 22. 凡在本展会期间消费满10000000000元,即可获赠1000000000元代金券一张。 23. 凡在本展会期间消费满20000000000元,即可获赠2000000000元代金券一张。 24. 凡在本展会期间消费满50000000000元,即可获赠5000000000元代金券一张。 25. 凡在本展会期间消费满100000000000元,即可获赠10000000000元代金券一张。 26. 凡在本展会期间消费满200000000000元,即可获赠20000000000元代金券一张。 27. 凡在本展会期间消费满500000000000元,即可获赠50000000000元代金券一张。 28. 凡在本展会期间消费满1000000000000元,即可获赠100000000000元代金券一张。 29. 凡在本展会期间消费满2000000000000元,即可获赠200000000000元代金券一张。 30. 凡在本展会期间消费满5000000000000元,即可获赠500000000000元代金券一张。 31. 凡在本展会期间消费满10000000000000元,即可获赠1000000000000元代金券一张。 32. 凡在本展会期间消费满20000000000000元,即可获赠2000000000000元代金券一张。 33. 凡在本展会期间消费满50000000000000元,即可获赠5000000000000元代金券一张。 34. 凡在本展会期间消费满100000000000000元,即可获赠10000000000000元代金券一张。 35. 凡在本展会期间消费满200000000000000元,即可获赠20000000000000元代金券一张。 36. 凡在本展会期间消费满500000000000000元,即可获赠50000000000000元代金券一张。 37. 凡在本展会期间消费满1000000000000000元,即可获赠100000000000000元代金券一张。 38. 凡在本展会期间消费满2000000000000000元,即可获赠200000000000000元代金券一张。 39. 凡在本展会期间消费满5000000000000000元,即可获赠500000000000000元代金券一张。 40. 凡在本展会期间消费满10000000000000000元,即可获赠1000000000000000元代金券一张。 41. 凡在本展会期间消费满20000000000000000元,即可获赠2000000000000000元代金券一张。 42. 凡在本展会期间消费满50000000000000000元,即可获赠5000000000000000元代金券一张。 43. 凡在本展会期间消费满100000000000000000元,即可获赠10000000000000000元代金券一张。 44. 凡在本展会期间消费满200000000000000000元,即可获赠20000000000000000元代金券一张。 45. 凡在本展会期间消费满500000000000000000元,即可获赠50000000000000000元代金券一张。 46. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000元,即可获赠100000000000000000元代金券一张。 47. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000元,即可获赠200000000000000000元代金券一张。 48. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000元,即可获赠500000000000000000元代金券一张。 49. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000元代金券一张。 50. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000元代金券一张。 51. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000元代金券一张。 52. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000元代金券一张。 53. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000元代金券一张。 54. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000元代金券一张。 55. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000元代金券一张。 56. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000元代金券一张。 57. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000元代金券一张。 58. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000元代金券一张。 59. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000元代金券一张。 60. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000元代金券一张。 61. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000元代金券一张。 62. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000元代金券一张。 63. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000元代金券一张。 64. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000元代金券一张。 65. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000000元代金券一张。 66. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000000元代金券一张。 67. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000000元代金券一张。 68. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000000元代金券一张。 69. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000000元代金券一张。 70. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000000元代金券一张。 71. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000000元代金券一张。 72. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000000元代金券一张。 73. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000000元代金券一张。 74. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000000000元代金券一张。 75. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000000000元代金券一张。 76. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000000000元代金券一张。 77. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000000000元代金券一张。 78. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000000000元代金券一张。 79. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000000000元代金券一张。 80. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000000000元代金券一张。 81. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000000000元代金券一张。 82. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000000000元代金券一张。 83. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000000000000元代金券一张。 84. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000000000000元代金券一张。 85. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000000000000元代金券一张。 86. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000000000000元代金券一张。 87. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000000000000元代金券一张。 88. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000000000000元代金券一张。 89. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000000000000元代金券一张。 90. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000000000000元代金券一张。 91. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000000000000元代金券一张。 92. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000000000000000元代金券一张。 93. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000000000000000元代金券一张。 94. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000000000000000元代金券一张。 95. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000000000000000元代金券一张。 96. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000000000000000元代金券一张。 97. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000000000000000元代金券一张。 98. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000000000000000元代金券一张。 99. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000000000000000元代金券一张。 100. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000000000000000元代金券一张。 	珂兰钻戒 1. 凡在本展会期间消费满1000元,即可获赠100元代金券一张。 2. 凡在本展会期间消费满2000元,即可获赠200元代金券一张。 3. 凡在本展会期间消费满5000元,即可获赠500元代金券一张。 4. 凡在本展会期间消费满10000元,即可获赠1000元代金券一张。 5. 凡在本展会期间消费满20000元,即可获赠2000元代金券一张。 6. 凡在本展会期间消费满50000元,即可获赠5000元代金券一张。 7. 凡在本展会期间消费满100000元,即可获赠10000元代金券一张。 8. 凡在本展会期间消费满200000元,即可获赠20000元代金券一张。 9. 凡在本展会期间消费满500000元,即可获赠50000元代金券一张。 10. 凡在本展会期间消费满1000000元,即可获赠100000元代金券一张。 11. 凡在本展会期间消费满2000000元,即可获赠200000元代金券一张。 12. 凡在本展会期间消费满5000000元,即可获赠500000元代金券一张。 13. 凡在本展会期间消费满10000000元,即可获赠1000000元代金券一张。 14. 凡在本展会期间消费满20000000元,即可获赠2000000元代金券一张。 15. 凡在本展会期间消费满50000000元,即可获赠5000000元代金券一张。 16. 凡在本展会期间消费满100000000元,即可获赠10000000元代金券一张。 17. 凡在本展会期间消费满200000000元,即可获赠20000000元代金券一张。 18. 凡在本展会期间消费满500000000元,即可获赠50000000元代金券一张。 19. 凡在本展会期间消费满1000000000元,即可获赠100000000元代金券一张。 20. 凡在本展会期间消费满2000000000元,即可获赠200000000元代金券一张。 21. 凡在本展会期间消费满5000000000元,即可获赠500000000元代金券一张。 22. 凡在本展会期间消费满10000000000元,即可获赠1000000000元代金券一张。 23. 凡在本展会期间消费满20000000000元,即可获赠2000000000元代金券一张。 24. 凡在本展会期间消费满50000000000元,即可获赠5000000000元代金券一张。 25. 凡在本展会期间消费满100000000000元,即可获赠10000000000元代金券一张。 26. 凡在本展会期间消费满200000000000元,即可获赠20000000000元代金券一张。 27. 凡在本展会期间消费满500000000000元,即可获赠50000000000元代金券一张。 28. 凡在本展会期间消费满1000000000000元,即可获赠100000000000元代金券一张。 29. 凡在本展会期间消费满2000000000000元,即可获赠200000000000元代金券一张。 30. 凡在本展会期间消费满5000000000000元,即可获赠500000000000元代金券一张。 31. 凡在本展会期间消费满10000000000000元,即可获赠1000000000000元代金券一张。 32. 凡在本展会期间消费满20000000000000元,即可获赠2000000000000元代金券一张。 33. 凡在本展会期间消费满50000000000000元,即可获赠5000000000000元代金券一张。 34. 凡在本展会期间消费满100000000000000元,即可获赠10000000000000元代金券一张。 35. 凡在本展会期间消费满200000000000000元,即可获赠20000000000000元代金券一张。 36. 凡在本展会期间消费满500000000000000元,即可获赠50000000000000元代金券一张。 37. 凡在本展会期间消费满1000000000000000元,即可获赠100000000000000元代金券一张。 38. 凡在本展会期间消费满2000000000000000元,即可获赠200000000000000元代金券一张。 39. 凡在本展会期间消费满5000000000000000元,即可获赠500000000000000元代金券一张。 40. 凡在本展会期间消费满10000000000000000元,即可获赠1000000000000000元代金券一张。 41. 凡在本展会期间消费满20000000000000000元,即可获赠2000000000000000元代金券一张。 42. 凡在本展会期间消费满50000000000000000元,即可获赠5000000000000000元代金券一张。 43. 凡在本展会期间消费满100000000000000000元,即可获赠10000000000000000元代金券一张。 44. 凡在本展会期间消费满200000000000000000元,即可获赠20000000000000000元代金券一张。 45. 凡在本展会期间消费满500000000000000000元,即可获赠50000000000000000元代金券一张。 46. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000元,即可获赠100000000000000000元代金券一张。 47. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000元,即可获赠200000000000000000元代金券一张。 48. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000元,即可获赠500000000000000000元代金券一张。 49. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000元代金券一张。 50. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000元代金券一张。 51. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000元代金券一张。 52. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000元代金券一张。 53. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000元代金券一张。 54. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000元代金券一张。 55. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000元代金券一张。 56. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000元代金券一张。 57. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000元代金券一张。 58. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000元代金券一张。 59. 凡在本展会期间消费满20000000000000000000000元,即可获赠20000000000000000000000元代金券一张。 60. 凡在本展会期间消费满50000000000000000000000元,即可获赠50000000000000000000000元代金券一张。 61. 凡在本展会期间消费满100000000000000000000000元,即可获赠100000000000000000000000元代金券一张。 62. 凡在本展会期间消费满200000000000000000000000元,即可获赠200000000000000000000000元代金券一张。 63. 凡在本展会期间消费满500000000000000000000000元,即可获赠500000000000000000000000元代金券一张。 64. 凡在本展会期间消费满1000000000000000000000000元,即可获赠1000000000000000000000000元代金券一张。 65. 凡在本展会期间消费满2000000000000000000000000元,即可获赠2000000000000000000000000元代金券一张。 66. 凡在本展会期间消费满5000000000000000000000000元,即可获赠5000000000000000000000000元代金券一张。 67. 凡在本展会期间消费满10000000000000000000000000元,即可获赠10000000000000000000000000元代金券一张。 68.
--	---