



张海怡在帮球友纠正动作。
实习生 李健 摄

好玩羽毛球学习班完成第一课 教练个子不高水平高

不会握拍？ 知道怎么拿菜刀吗？

好玩羽毛球学习班第二期开始报名

9月24日晚7点半，三湘好玩俱乐部开设的好玩羽毛球学习班第一堂课在长沙市跃美羽毛球馆准时开课，俱乐部邀请了湖南师范大学羽毛球专业的高手张海怡为球友讲授羽毛球入门基本动作规范。张海怡虽然个子不高，不到1.6米，而且还是90后，但是教学与打羽毛球的水平却让球友们赞赏有加。

小贴士

好玩羽毛球学习班
第二期开始报名

授课内容：
羽毛球发球及步伐练习
活动时间：
10月8日(国庆节放假,活动延后)
活动地点：
长沙跃美羽毛球馆
报名人数：20人
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。

知道怎么拿菜刀么

“知道怎么拿菜刀吗？”张海怡在训练课一开始便发问。“拿菜刀谁不会？打球就打球，这跟我们打羽毛球有什么关系？”这让刚才还在场上打得兴趣盎然的球友罗娜一头雾水。“那你把你的羽毛球拍当成菜刀，让我看看你的握刀方法。”张教练回答道。一脸不屑的罗娜看着这个比自己矮一头的90后小教练，用自己平常握菜刀的方式拿着球拍给张海怡看：“喏，是这样不？这有什么难的咯？”其他球友也纷纷把自己握菜刀的方式拿给张海怡看。待张海怡一一检验过后，她说：“请各位记住了，这就是打羽毛球的正确握拍方式，每次发力时虎口对准羽毛球拍的拍框。”

每天对正前方扔球

打羽毛球的正确发力方式，这一直是困扰众多业余羽毛球爱好者的难题。由于打球发力方式不对，很多球友打了很久的球也难以突破瓶颈。张海怡说：“这些都是打羽毛球最基础不过的东西，也没有太多取巧的途径，每次打球时与其他人对打高远球，击球时手一定要伸直。”边说边亲自示范给球友们看，并一个个纠正球友的动作。看着球友们“痛苦”的样子，张海怡马上又出新招：“还有一个比较好的方法就是，有空时拿着羽毛球用力扔向墙壁，一定要把羽毛球扔在正前方。”然后便组织她的学生们并排一起向球馆的墙壁扔羽毛球。“原来练羽毛球还有不用羽毛球拍子的方法，不过效果还真不错。”打球多年的刘容说道。

■见习记者 潘梁平



张海怡在现场教学。实习生 李健 摄



好玩团

搭上国庆出行末班车

也许很多朋友直到现在才知道国庆放假安排，这时已经错过报名参加各种国庆活动的最佳时机。国庆还不知道去哪里玩的朋友请看过来，我们还有两个活动可以报名。不过你要抓紧时间了，今天也是报名的最后一天。

自驾去武功山看南方大草原

活动时间：10月1日午餐后，在四方坪集合出发，2日返回。

活动简介：错过了武功山帐篷节，现在去还不迟。

注意事项：本次活动为自驾形式；晚上山顶较冷，请带好防寒衣物。

活动费用：报价制。

去桂林周边看河流，不看人流

活动时间：10月1日7:00长沙集合出发，5日午餐后返回。

活动简介：桂林是不去的，这个时候人山人海。去桂林周边吧，我们将先后游览灵渠、龙脊梯田、黄姚古镇等经典景区。

注意事项：本活动自驾、包车均可报名；出行时间长，请带好雨具。

活动费用：报价制。

以上活动及报名详情均可登录<http://haowan.voc.com.cn>，点击相关主题帖，或加三湘好玩俱乐部QQ群79622337查看和咨询；以上活动参与者前往五湖四海户外店购买装备可享受七五折。■记者 刘涛

市直机关篮球赛“三人制”冠军出炉
女生打球
没投进不是坏事



女子组的比赛也很激烈。

9月25日，2012红牛杯长沙市直机关职工篮球赛第二阶段的比赛继续进行。在已经结束的三人制篮球项目中，市民政局代表队勇夺男子组冠军，女子组冠军则被市广播电视台代表队获得。

三人制篮球赛项目从9月22日开始，在长沙市青少年宫场馆内同时展开男子组与女子组的比赛。与男子组相比，女子组的比赛就显得激烈之外，欢乐更多。三人制篮球的比赛规则是每次结束对方的进攻后，必须将球传出三分线外重新发起进攻。“有的女队员因为对规则不是很了解，所以拿到球就兴奋地往篮筐里丢，喊都喊不住，那样子进了是要算乌龙的，还好她们投不进，看她们打球比自己打球还累些。”市广播电视台代表队夺得女子三人组冠军后，领队朱江仍然还在擦着“冷汗”。

目前，本届市直机关篮球赛第二阶段的比赛也接近尾声，所有比赛将在本月27日结束。

■见习记者 潘梁平

体彩“幸运赛车”
推组选玩法

从9月26日开始，喜爱“幸运赛车”的体彩玩家又有新的玩法了。记者从25日举行的湖南体彩“幸运赛车”上市一周年庆典暨新玩法推介会上获悉，幸运赛车“组选前二”、“组选前三”两大玩法将于26日发售，为玩家带来更多中奖机会。

熟悉体彩“排列三”的玩家应当对“组选”这个概念不陌生。所谓“组选前二”和“组选前三”，即玩家只要选对获得前两名、前三名的赛车号码，无论排序如何，都将中奖。新玩法每注彩票投注额仍为2元，其中组选前二的单注最高奖金达3344元，而组选前三的单注最高奖金达27774元。

■记者 陈普庄