

好玩羽毛球班第二期练发球
发球很容易也很难,业余高手感叹

原来我一直打的不是羽毛球



张海怡教本报读者打球。实习生李健 摄



由于受中秋、国庆双节影响,10月8日晚7点半,三湘好玩俱乐部组织的好玩羽毛球学习班第二期时隔半个月后才在长沙跃美羽毛球馆正式开课,不过这丝毫不影响球友们们的热情。身为湖南师范大学羽毛球专业队队员的张海怡教练早早地来到球场,带领新老队员一起热身。随即便进入当晚羽毛球学习班第二堂课的主题:练发球。

单打正手发,双打反手发

众所周知,发球在羽毛球项目中非常重要,不好的发球会使自己从一开始便陷入被动,而发球好则会为自己赢得进攻的主动。那怎样的发球才是最好的呢?

面对10多名迷茫的球友,张海怡说道:“发球方式有两种——正手与反手,单打一般选用正手发球,把球高高打起,发球越深越好,落入底线与内底线之间最佳;而双打则因为发球区短所以一般

选用反手发球,球轻轻拨过球网,球过网后即在网下并且进发球区后离前发球线越近为佳。新手先练正手发球。”说完,张海怡便亲身示范了10个正手发球,不偏不倚,发出的球全部落在后场两白线之间,让这些刚接触羽毛球不久的球友啧啧称奇。

很多业余高手发球都违例

“现在长沙有很多业余羽毛球爱好者球都打得不错,但是很多高手发球都是违例的。”张海怡说完后便示范起标准的发球动作。

只见她发球时,球拍先击中球头时整个球要低于她的腰部。“发球违例最多的就是发球过腰。”张海怡边示范边说。“还有一个大毛病就是发球是拍头上扬,规则上是不允许发球时带有攻击性的。”且她击球瞬间,球拍杆还是指向下方,使整个拍头明显低于她整个握拍的手部。

看完张教练的发球后,打球多年的球友罗棋惊叹道:“原来这么多年我一直打的是羽毛球,而是错误。” ■记者 潘梁平

小贴士

好玩羽毛球学习班第三期报名

活动时间:10月15日(下周一)19:30—22:00
活动地点:长沙跃美羽毛球馆
学习内容:接发球与步伐
报名方式: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。

麦到CBA

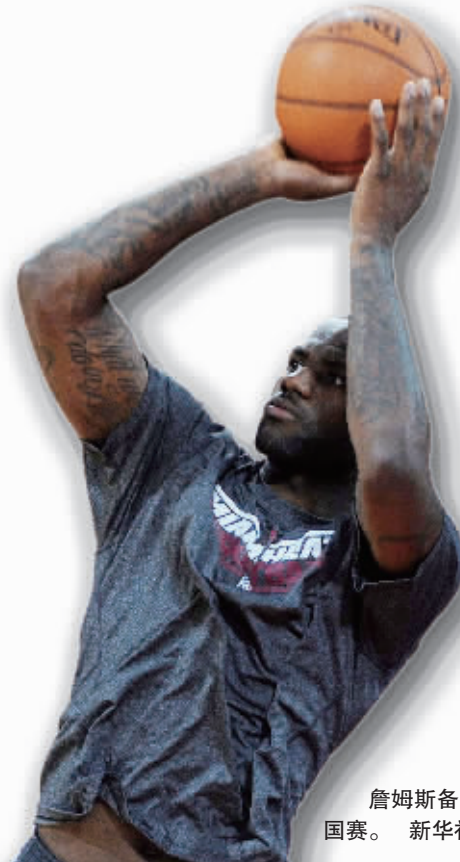
北京时间10月10日上午,曾7次入选NBA全明星、姚明前火箭队队友麦蒂在个人博客上宣布正式加盟青岛,他将在两周之内抵达中国进行详细体检。

麦蒂在博文中写到:“我很感谢这些年来球迷对我的支持,下个赛季我将去青岛队打球,伤病和其他困难没有改变我,为我在NBA所留下的这些感到非常自豪,对有机会能够在这个联盟打球感到非常荣幸。”外界传闻麦蒂的年薪是80万美元,不过据青岛方面记者了解到,麦蒂的年薪肯定会高于100万美元。

此前,很多NBA大牌在CBA打球与俱乐部发生矛盾,主要是这些大牌不太好管理,不过,青岛队并不担心麦蒂。青岛队传给麦蒂的条款中,是有很详细的条款约束他的行为的,无故缺席训练和比赛等行为都将受到处罚。

麦蒂火箭时期的队友姚明也在他宣布加盟CBA的第一时间送上了祝福:“期待麦蒂在CBA过得愉快,他的到来会大大提升联赛的关注度。”

■记者 潘梁平



詹姆斯备战中国赛。新华社图

猛龙赢皇?

这不是关公战秦琼

NBA中国赛今日开打

猛龙战胜皇马?对,你没看错,这不是关公战秦琼,此皇马并非穆里尼奥执教的那支皇马,而是皇马篮球队。北京时间10月9日,作为加拿大唯一一支NBA球队,多伦多猛龙队在控卫洛瑞缺阵的情况下,他们仍以102:95战胜欧洲劲旅皇马。就在猛龙赢下皇马的当天,猛龙队还与匹克达成战略合作伙伴关系,匹克成为猛龙队官方指定体育用品合作伙伴,可谓双喜临门。多伦多猛龙队的代表大卫·霍普金森表示:“希望有越来越多的中国球迷喜欢和支持猛龙队。”

另外,西部劲旅快船与卫冕冠军热火之间的NBA中国赛将在北京五棵松篮球馆开打。这场比赛算得上到目前为止阵容最为豪华的NBA中国赛,热火三巨头已经是光芒万丈,即使快船队保罗将缺席,但格里芬已足够让球迷尖叫。

■记者 潘梁平

10月11日(周四)

08:00 NBA季前赛 火箭VS雷霆

PPTV

19:30 NBA中国赛 快船VS热火

CCTV5



祛眼袋

悠派美容

请认准专利号 谨防假冒 专利号:ZL03225138.6

悠派 美容国际连锁,您的眼袋专家!
十五年品牌 值得信赖



祛眼袋前 男 祛眼袋后

祛眼袋前 女 祛眼袋后

祛眼袋

——我们更专业

不开刀、不手术、不吸脂、不松弛皮肤、即做即走

0731-89796728 89796738

网址:www.csypmr.com 香港:00852-23887068

地址:长沙市五一中路389号华美欧大厦703室(银华酒店马路对面)
可乘临12路、117路、118路、312路、旅1等,到韭菜园站下车即到。

湖南长沙179医院 省级重点男科诊疗中心
省司法机关直管公立医院

老公早泄 我该出轨吗?

★省内首家★
国际多维阴茎检测仪
落户省179医院

活动时间:即日起至2012年10月31日

1 免费检测:2分钟查你的性功能是否达标 (原价286元)
前列腺B超+国际多维阴茎检测+敏感神经检查

2 美国技术联合应用更有效治疗早泄 手术费减免600元
背神经阻断+阴茎系带手术线植入术

咨询热线:0731-8979 0179 院址:长沙市雨花区左家塘
城南东路133号(长沙监狱旁)

湖南性保健研究所
附属医院

专业男科 只为男人

健康热线: **8384 6666**

(湘)医广[2011]第11--1231-724号

地址:长沙车站南路715号(火车站南1公里)