



湘涛竞猜赛季收官,数据惊人 点击破百万,获奖超百人



球迷唐树明领取五连中大奖。

11月1日,湘涛队以3:2战胜延边队... 湘涛竞猜本赛季增加了微博秒杀环节...

湘涛竞猜本赛季增加了微博秒杀环节,活动和奖品更丰富... 在30轮比分竞猜中,我们共送出由红牛饮料湖南分公司提供的红牛饮料50件...

四季跑长沙站剩少量名额

自10月30日开始报名,2014约赛网四季跑·长沙站目前大部分名额已报完... 据组委会介绍,仅剩少量名额...

挑战21天羽毛球训练营第二天,问题来了——很多人不会握拍 老手:握拍要像握菜刀



陈顺章(右一)为球友讲解握拍要领。更多握拍图解也请关注“华声挑战21天”微信公众号。 记者 唐俊 摄

握球拍要像握菜刀

其实在球友中,握拍方法不对是常见现象。活力羽毛球馆的教练刘海也表示:“十个菜鸟里有九个握拍不正确...”

“大家应该都做过饭吧?”教学一开始,陈顺章就冷不丁地问挑战者们一个这样的问题... “当然做过啊,但是学打羽毛球跟做饭有什么关系?”挑战者们表示不解。

“做过饭就应该学起来会很容易。”陈顺章有些得意:“其实握羽毛球拍的手法跟握菜刀切菜的手法相似,球拍就是刀面,球框就是刀背,最重要的一点就来了,虎口一定要对准刀背。”

“握菜刀的时候,一般都会把手心部分空出来,就是拍柄跟手心不要握紧,要留有空隙,发力时才能握紧... 陈顺章说道:“这就要像握鸡蛋一样,握紧了就容易碎,但也不能太轻,太轻就掉了。”

针对很多球友改正动作后反而习惯,刘海说:“使用正确的握拍方式,每天练习一小时,一周内就能改变过来。”

记者 潘梁平

刘玉锋 刘涛 叶竹



看真正的羽毛球高手打球,总感觉他们手中的球拍已经与手融为一体,可以用这只手随心所欲地将球打出想要的效果...

11月3日,由三湘华声全媒体联合长沙市体育局主办的“挑战21天羽毛球训练营”进入第二天的学习...

有一个问题很突出——很多人握拍动作是错误的。

初学者握拍有哪些常见的问题?到底传说中正确的握拍方式是怎样的呢?在3日的课堂里,陈顺章一一为大家解读纠正。

初学握拍常见问题

挑战者荣彦欣有点不敢相信自己的握拍方法一直是错的,“之前打球,手臂都快甩断了却一直不到位,我还以为是力量不够...”

“刚看了一下你们的握拍,基本上也就是普通初学者刚接触羽毛球时常犯的错误,没有再重新创造什么奇葩的握拍独门秘籍。”

“第一个问题,就是虎口没有对准拍框,这样握拍发力会很散,力不能集中。”陈顺章说道:“第二个问题就是像握紧拳头一样死死地把拍柄攥在手里,生怕谁会抢了他的球拍似的,比如说荣彦欣。”

“然后还有第三个问题,就是把食指按在拍柄宽面的上部,而仅用其余四指攥住球拍,以为这样好发力,其实是更不好发力。”

报纸发行全省 网上发布全国 一个电话 立刻上门 华声在线同步发布 鼎极分类信息 广告洽谈热线:13875895159 84464801

招商投资理财咨询 提示:本栏信息不作法律依据,请慎重核对方资信产品,切勿盲目经济往来,谨防受骗

西藏那曲直销100元-300元/克 冬虫夏草 长沙八一一路泰天大酒店一楼大堂

厂房招租宾馆招商 武广东黄兴镇政府旁,多层厂房招租,酒店足浴,KTV等项目招商

白酒饮料招各地代理 优质贵酒老窖酒和芒果汁、苹果醋饮料。厂家投市场真扶持利润大。

北京二锅头散酒坊 正宗国营 中华老字号 400-006-1163 www.egtj.com

移动电话火爆招商 十大朝阳行业之首一移动电话。一天一元钱,省钱更省心。

批发纱窗,晾衣架 联系电话:400-088-7879

代办5-50万信用卡 前期无任何费用,下卡快 13974947366

世纪创投投资 本公司资金实力雄厚,可为各类大小项目提供资金帮助(一千万起),轻松解决您的资金困难...

四川汇雁 全国直投项目借款 诚信快捷 聘商务代表 大额资金寻项目诚信合作...

金融世家豪丰投资 咨询 各类大小项目借款,三百万起贷,地域不限,个人,企业均可...

你炒股,我垫资 按天数计息,有用才算 84257918

我出资你炒股炒期货 1万配资10万。13397513388

快速贷款 凭身份证办理,利息低,下款快 18322337510 王经理

2015 黄金养殖产业 武汉裕农世纪水产养殖公司是一家专业从事水蛭、龙虾、泥鳅、中华鳖等水产种苗的繁育...

创元融汇 各类企业,个人项目投(融)资:各类在(扩)建工程,农牧林、房地产、交通、商铺、土地、能源等项目...

正大恒兴投资 大额资金全国直投,企业及个人融资借款(房产、工程、矿业、能源、牧林、餐饮等优质项目)...

小额快贷咨询 凭本市身份证当天放款,保密无抵押(东塘平和堂1014室) 18175129977、15387496887

万金急用借款 凭本市身份证当天放款,保密无抵押(五一广场新世界百货1301室) 电话:83525860、13657485968

女儿红·府上臻藏邀您共享财富 中国喜宴用酒首选品牌——女儿红白酒,针对湖南市场隆重推出府上臻藏新品系列...

弘旺投资贷款 大额资金寻优质项目,专业诚信,快捷。企业个人项目资金周转放贷快速,轻松解决资金困难!

雄厚资金 全国直投 大额资金支持企业及各类项目融资借款,200万起贷,利率低放款快速,轻松解决资金困难!

宏伟投资 有资金寻项目合作:全国连锁,诚信服务。投资:房地产、矿业、电力、新能源、交通、酒店、医院、制造加工、在(扩)建工程等。

安徽尚华投资 高薪诚聘驻地商务代表(底薪+提成)大额资金直投寻优质项目 电话:15996417649 陈邮箱:15996417649@163.com

投资基金 投资优质项目,聘地区代表! 联系电话:13522876989 贷款 无抵押免担保 (5-50W)办信用卡 18890365423 下款快

娱乐设备 娱乐之用 严禁赌博

百胜牌具 最新普通扑克分析仪:可分析任何普通扑克,适合全国玩法。扑克麻将化学原料:普通扑克神奇变牌,不偷不换一摸即变

常胜牌技 最新扑克分析仪:适合斗牛金花三公等,庄闲通杀,必赢绝技包教包会包赢麻将机,可起手好牌,保证自摸长沙汽车南站后 面和一大酒店 15211117272

万变麻将 任意普通麻将,不偷不换,想变就变,把把自摸,批万能程序,透视眼镜,扑克筒子分析仪,教学实战牌技,可送货上门。长沙火车站旁怡酒店2楼8231房 13787310502

牌王科技 万能遥控程序麻将机免安装包自摸扑克字牌分析仪玩斗牛开船等庄闲包赢,进口隐形眼镜看透胡子扑克麻将,长沙火车站A2005室 13755058383

美容 美发 HAYIJA 非手术——一根根“植入式”增发

非手术,一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后发际。女发增密,增发遮盖白发,物理方法变黑。

非手术,一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后发际。女发增密,增发遮盖白发,物理方法变黑。

Alomons 一根根精细增发 台湾专家主理 隐形无痕增发 可做任何发型 脱多少补多少 女发稀疏增密 增发遮盖白发 凭此广告抵300元 长沙店 88623456 www.alomons.com 0731-900-1900 (周一公休) 长沙市五一一大道717号五一新干线2018室

实战牌具 低价安装麻将机程序,宽范围扑克分析仪,桌上无需放东西,一对一透视眼镜,筒子,密码麻将,白光扑克等。134 6767 1788 长沙晚报对面