

补课啦, 怎样发球才标准



当你走上羽毛球球场的时候,第一件事是什么?当然是发球或接发球。由三湘华声全媒体和长沙市体育局联合主办的“挑战21天”羽毛球训练营进行了4天,但前期教练教授了握拍、挥拍等基本功,但把发球和接发球这节课落下了,11月5日,非凡羽毛球馆的教练彭宏为大家补上这一课。更多发球、接发球技巧请加好玩俱乐部微信公众号(HwFunClub)了解。

【发球】正反手都得手腕、手指发力

不少挑战者在训练营开始后就忙着与别人对打,这显然不符合学习羽毛球的步骤。在4日的练习课上,非凡羽毛球馆的挑战者胡蓉告诉队友,练好发球非常重要。彭宏也告诉记者:“学会握拍和挥拍后,就要学习发球和接发球了。”发球很多人会,但要发好球还有一些关键技巧。

发球分正手发球和反手发球,“充分引拍后,小臂带动手腕、手指发力,手腕抖动发力,大臂协调摆动。”彭宏一边示范一边说,“同时注意重心,开始在右腿,随着动作转到左腿。正手一般发高远球,单打中用得更多。”而反手发球则不同,“网前小球一般用反手发球,手腕带动手指发力。拍子将球送出去的时候要带切。这种发球一般双打中用得更多。”



非凡羽毛球馆教练彭宏(左三)教挑战者反手发球。



单打接发球常用预备姿势。

【接发球】站位选择很重要

一方发球,则必然有另一方接发球。接发球的技术就是击球的技术,彭宏首先强调的是,接发球队员首先考虑的是要保护自己的反手位置,而这个出发点则决定了站位选择在接发球过程中的重要性。

接发球分右区和左区,在这两个区域内接发球的站位选择又是不一样的,“在你的右区时,前后位置来说应站在半场中间往后一步的地方,左右位置则要靠

近中线。”彭宏说,“在你左区接发球时,站在左区中心点稍靠后的位置。”

至于准备接发球的姿势,彭宏建议,单打采取双手放松放在胸前的姿势,双打则一般采取双手举起的姿势,身体前倾,随时准备抢攻。“无论是发球还是接发球,都要经过反复的练习才能做好,才能更精准。”彭宏最后强调。

■记者 刘涛 潘梁平 刘玉锋 叶竹 卢小伟

送票看莫扎特 弦乐四剑客演出

11月8日,从波兰远道而来的莫扎特弦乐四剑客将做客湖南大剧院,他们将用古典乐混搭流行歌曲、摇滚音乐、小品、舞蹈、戏剧、诗歌,带来一场叫《莫扎特归来》的幽默古典音乐会。本报联合主办方送票10张,赶紧关注好玩俱乐部官方微信信号Hw-FunClub抢票。

据悉,莫扎特四剑客皆出身于严苛的波兰音乐学院,却不改叛逆天性。穿上燕尾服是音乐家,戴上帽子是牛仔,露出袜子是杰克逊,白布缠上手臂就是残疾人,他们誓将古典乐颠覆运动进行到底。在演出现场,你可以看到小提琴手模仿迈克·杰克逊,戴着礼帽秀太空步拉琴;莫扎特变身西部牛仔,大跳“古典style”等情节。

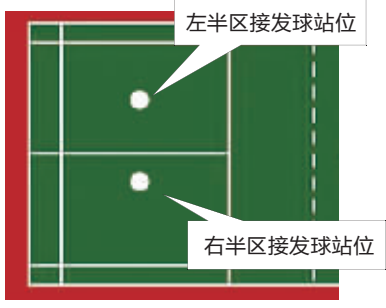
■记者 黄煌 实习生 郭丽文

微博炉

“双11”电影票 预售4天超千万

“双11”全民购物节连电影票也都进入狂卖的行列。记者得悉,11月1日,由微博等平台发起的“双11”影票预售上线,截至11月4日,微博预售的11部电影就卖出20余万张票,票房超千万。其中电影《匆匆那年》单日就卖出超10万张,刷新了国内社交平台预售纪录。而相关话题#贺岁片哪家强#及#不买才剁手#阅读量更是达到2.5亿。

■记者 黄煌 实习生 杨锦珍



右手持拍接发球站位示意图。



首次手术直播揭秘种植牙

上网查十天,不如到现场看一次

拨0731-89912222报名参加手术直播活动,抢多重大奖

快 即刻种植、即刻负重

美奥口腔采用即刻种植技术,拔牙同时将种植体一次性植入,时间仅需10分钟。即刻种植技术的重大突破,根据患者的牙槽骨情况和意愿,其核心技术可大大提高种植体的固位性,术后即可安装固定牙齿,避免术后漫长的等待期,美观又不影响即刻进食。

准 准确定位、精准植入

美奥口腔拥有的湖南首台口腔全景扫描仪和湖南第一台西门子口腔CT360度全方位扫描头颅及颌骨情况,立体扫描采集口腔信息,保证了定位的准确和植入的精准,避免传统弊端和手术盲区,不会产生穿孔、损伤神经和血管的情况,全程可视。

轻 全程无痛、安全保障

美奥口腔首家倡导微创种植牙手术,该技术无需翻开牙龈,突破了传统种植技术的手术创伤,只需做小切口(3-4毫米)精准植入牙齿,告别传统切开、翻开牙龈、缝合、拆线等步骤,将创伤降低到最小程度。

微 微小切口、微创无痛

在美奥口腔,手术安全一直被置于治疗标准之首。每台手术前都通过严格的检查、制作精准3D导板对种植手术进行限定,避免术中种植体种植偏差及对神经血管的可能性伤害,进一步提高手术的精准性和安全性。



长沙美奥口腔医院的湖南首次种植牙直播活动“千人见证种植牙重生,种植牙手术现场直播”自启动以来,公益热线几度火爆,多家媒体追踪报道,活动现场将以现场直播的方式,把手术全过程详实呈现,为广市民展现一堂公益性、开放性“市民种植牙公开课”。消息一出,引起巨大的社会反响,湖南各界热议纷纷。对此,有不少读者致电寻问:到底有什么样的技术让长沙美奥口腔医院敢现场直播?且看笔者为您揭开美奥口腔种植牙的神秘面纱!

笔者了解到,本次种植牙现场直播手术专家组是由美奥口腔“名刀”组成:武汉大学口腔医院种植学博士,美奥口腔技术院长赵燕,美国加州大学种植学硕士叶宝定主任,如此豪华阵容让笔者瞠目结舌,带着疑问,笔者找到刚下手术台的赵院长求解。赵院长介绍,传统种植牙要在牙齿缺失3个月创面愈合后才能分两次进行,此次种植牙手术将采用即刻种植技术,快速精准,即拔即种,即刻修复,最大限度减少手术次数和手术创伤,最短的愈合周期,一次手术成型。

专家会诊日

11月15日种植牙直播活动手术预约火爆。为了满足每个预约者都能及时快速得到专家亲诊,特增加两天专家会诊日,可获11月15日同样的专家亲诊,也可享受活动当天同样优惠内容。

会诊专家



活动时间: 11月8日(星期六) 11月9日(星期天)
预约电话: 0731-89912222

