

柔力球基础教学通用4篇（柔力球基础知识）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/bca222cba73410bc3feb5922d2d82498.html>

范文网，为你加油喝彩！

太极柔力球“太极”是这项运动的根本和生命。太极柔力球圆弧轻划，看似软弱无力、轻松自在，然力度拿捏、方位掌握均耗损巨大，一场球下来，轻则汗流浹背，重则腰酸腿软。读书破万卷下笔如有神，下面t7t8美文号为您精心整理了4篇《柔力球基础教学》，可以帮助到您，就是t7t8美文号小编最大的乐趣哦。

TIPS：篇一

奥博隆（北京）体育发展有限公司，以太极柔力球运动推广为主要目标，是一家集体育产业、体育品牌、体育赛事、体育人才储备和培训为一体的创先型综合机构：致力于丰富体育项目、繁荣体育事业，促进中华民族文化精粹的传播，推进全世界人民健康文化事业的发展。

奥博隆，不仅是一家体育品牌运营机构，同时也是健康生活方式的传播者和推动者，更是民族精神和文化精粹的承载者和发扬者。在新的经济形势下，奥博隆正以蓄势待发的激情，把握时代赋予的机遇，迎接市场挑战，坚持不懈实践其使命和责任。

太极柔力球技术 篇二

柔力球的接抛球方法与羽毛球和网球完全不同，它的特点是：球拍与球接触的瞬间是切线角度，进入球拍并带球做完整的弧形引化后顺势将球切线抛出。

柔力球运动有四个基本要素：

1、迎

迎是前提。

球来时提前做好观察和判断，用拍子的则面对着来球的方向，与球成切线的角度伸拍前迎。

2、纳

纳是基础。

纳是球拍与球成切线角度，将来球紧紧地纳入拍面。

它是对来球惯性缓冲控制的开始，是弧形引化的开始阶段。

3、引

引是核心。

以肩为轴挥拍，球拍应在圆弧曲线上运动，以拍框边缘为先导，携球进行弧形引化，此间有速度、力量、方向的变化，也是由防御转为进攻的变化。

4、抛

抛是结果。

抛是弧形引化过程的出球阶段。

球拍运行沿引化圆弧的切线方向，顺势而抛。

“引”与“抛”是紧密连接，一气呵成的。。

球抛出时拍子的边框应对着出球方向。

以上四要素在接抛球过程中，既要反映各环节的不同特点，又要连为一体，如行云流水，自然流畅

柔力球疗效 篇三

太极柔力球运动是一种全身性的运动，它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。

特别是由于圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。

正确的弧形引化动作要求以肩为轴，肩、肘、腕保持一个弧形，因此整个上肢都不是紧张的，这有助于静脉血的回流，保护了心脏的安全。

它又是一种运动量可以灵活调节的运动：体力差的可以以逸待劳，以不变应万变，体力好的可以左奔右突，前后变幻；初学者可以高接低抛，和平过渡；娴熟者可以四处封杀，各展雄风。

运动时圆灵轻活、闪展腾挪，人拍合一、心球合一、轻如燕子抄水、凤凰展翅，重如狮子摇头、豹虎归山，精神振奋、心情愉悦。

运动量完全由锻炼者自我掌握。

太极柔力球也可以作为一项隔网竞赛项目。

为了比赛的胜利，参赛者在遵守规则的前提下，努力钻研，锐意进取，不断创新。

随着运动水平的提高，果敢、坚毅、机敏、顽强的品格随技艺逐渐形成。

除了健身和竞技外，太极柔力球还可以作为表演的手段：单人、双人及多人可以在音乐的伴奏下，做出各种优美的表演。

因此柔力球可以最大限度地满足不同层次、不同需求的锻炼者的需要。

柔力球拍面广告语、宣传语：篇四

- 1、柔出自信，展示风采，球友们最爱。
- 2、揉之无穷，韧之老大。
- 3、新拍面新材料用上不掉球了。
- 4、我是柔力球新翅膀，带球遨游各广场。
- 5、十足面子，面子十足。
- 6、持六号柔球拍面，打天下最好柔球。
- 7、六号面垂度好，初学兴趣高，表演翩翩舞。
- 8、新拍面，新材料，新感觉，柔力球技更好。
- 9、今天过节不收礼，收礼只收6号面。
- 10、奥博隆球拍最前位范儿精英挂标帅。

它山之石可以攻玉，以上就是t7t8美文号为大家整理的4篇《柔力球基础教学》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载DOC格式的文档以便编辑使用。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发