

打羽毛球时该如何握拍

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/zuowen/1678617197228580.html>

范文网，为你加油喝彩！

羽毛球拍握法正确与否，对于掌握和提高羽毛球技术水平，有着重要的影响。那打羽毛球大学学什么时该如何握拍？

羽毛球技术中握拍和指法是多种多样的，基本的握拍法有两种，即可正手握拍法和反手握拍法。

羽三年级下学期班主任工作总结毛球拍的握法

步骤/方法。正手握拍法。虎口对着拍窄面的小棱边，拇指和食指贴在拍柄的两个宽面上，食指和中指稍分开，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，掌心不要紧贴，拍柄端与近腕部的小鱼际肌平，拍面基本与地面垂直。正手发球、右场区各种击球及左场区头顶击球等，一般都采用这种握法。

反手握拍法。在正手握拍的基础上，拇指和食指将拍柄稍向外转，拇指顶点在拍柄内侧的宽面上或内侧棱上，中指、无名指和小指并拢握住拍柄，柄端靠近小指根部，使掌心留有空隙。球拍斜侧向身体左侧，拍面稍后仰。一般说来，击身体左侧的来球，大都先转体（背对网），然后用反手握拍法击球。握拍的灵环境描写片段活性。根据对方来球的不同角度和为了控制准确的落点，握拍的方法也随时会有些细微的改变。例如：正手网前搓球的握拍：在正手离开掌心，拇指斜贴在拍柄内侧的上小棱边上，食指稍前伸，使第二指带斜贴在拍柄外侧的宽面上。反手网前搓球的握拍：在正手握拍的基础上，拇指、食指、中指和无名指稍松开，拍柄离开掌心同时使球拍稍向内转，拇指贴在拍柄内侧的上小棱边上，食指第三关节贴在拍柄外侧的下小棱边上。正手接杀球勾对角网前球的握拍：在正手握拍的基础上，拍柄稍向外转，拇指斜贴在拍柄内侧的宽面上，食指第二指关节和其他三指的指根贴在拍柄外侧的宽面上，拍柄不贴掌心。

握拍学好了，手臂方面的羽毛球伤病就减少了。打羽毛球时哪些部位容易受伤

还是要特别注意，通过学习羽毛球知识和运动安全知识，对于羽毛球等小球运动爱好者特别要学习小球运动安全知识和小球运动安全小知识来保护我们自己，减少伤病的出现。

本文素材来源于<https://www.882682.com/>。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发