

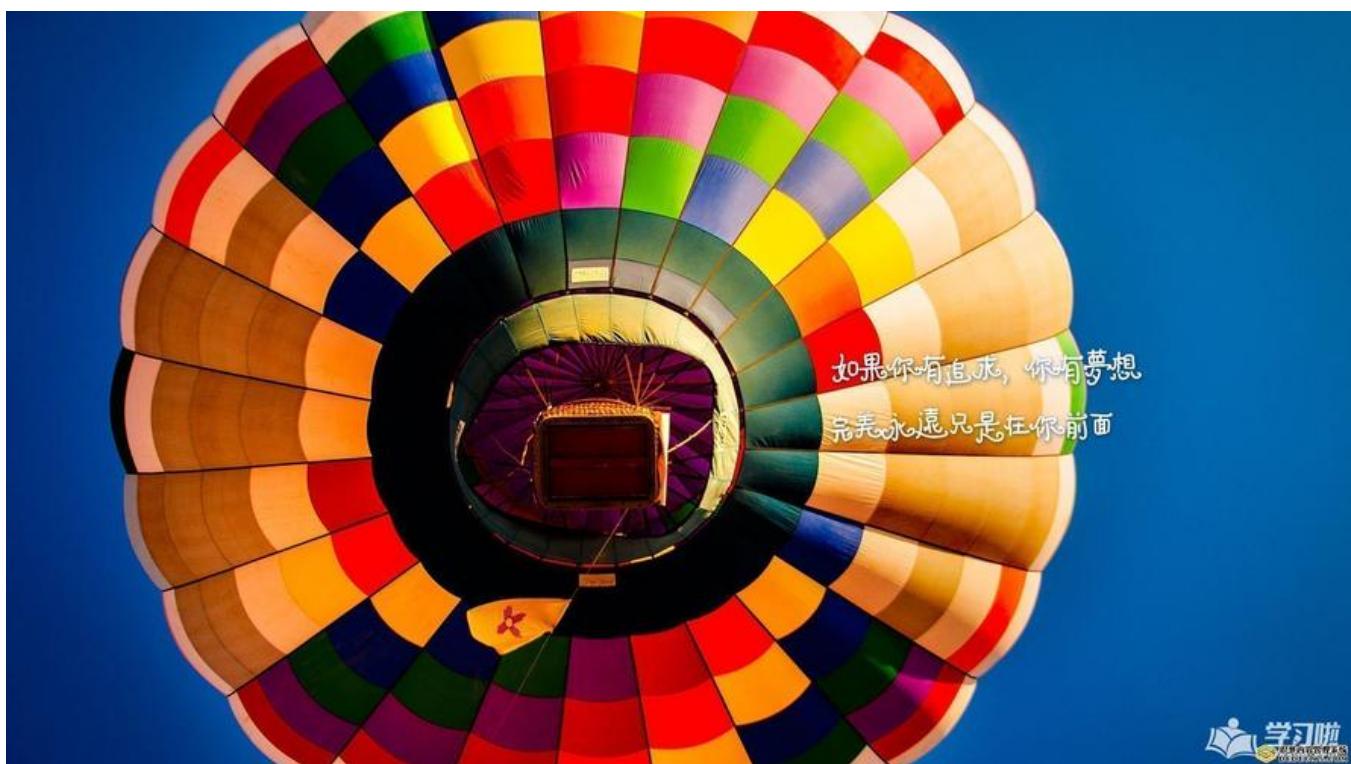
# 打台球的身体姿势简单讲解

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/zhishi/a/168514526118811.html>

范文网，为你加油喝彩！

生活中的化学论文-幼儿洗澡



2023年5月27日发(作者：送给母亲的祝福语)



打台球的身体姿势简单讲解

那么打台球有什么身体姿势?瞄准是台球运动中两项最为基础的

基本功之一，那么打台球如何瞄准，怎样将目标球精确的送入袋口呢?

以下是为你整理的打台球的身体姿势介绍，希望能帮到你。

打台球的身体姿势1、球杆中心用右手拇指和食指捏在一起做成一

个圆圈或一个钩，把球杆后部套在圈里，然后左右推动球杆，调整平衡为止，这时套在球杆上的手指位置就是这支球杆的重心(天平原理)。

再从这个重心位置向杆尾部移动20到30厘米的部位，这段距离范围便是一般握杆的合适位置。

遇到特殊打法，还可以前后再移动握杆位置。

2、上身姿势英式斯诺克台球，因球台台面比较宽大，所以一般多采用平视瞄准击球姿势，用卧手支撑式(也称平背式)的手支架。

上身向前平视，顺着球杆方向瞄视。

3、面部位置正确击球姿势的形成，不能忽视面部位置的关键性作用。

面部不正就瞄不准也就不可能击球入袋。

正确的面部位置是，使面部的垂直中心线与球杆的中轴线保持在同一个垂直平面上。

如何把面部摆正呢?具体做法是：在瞄准时，将下颏对准球杆中轴线上，两眼保持水平向前平视，这样，面部中心，包括鼻子、嘴和下颏，便都能与球杆和右手臂，进入同一个垂直平面里。

4、身体站立先用右手按照要求握好球杆，面向球台上要打的主球方向立正站好，平握球杆，杆头指向主球，并与主球离开10—20厘米的距离。

握杆的右手拇指要和裤子的侧缝对齐。

注意球杆的指向必须与主球的行进方向成一直线。

5、脚的位置身体站立的位置确定后，握杆的右手原位不动，在两脚立正的姿势下，左脚向左侧方迈出一小步，尺度与肩相等，右脚尖

向右外侧转动自然，转动角度约为50—80度。

这样便可以构成一个稳定的站立姿势。

6、握杆姿势后手握杆时，手腕要能自由活动，拇指和食指在虎口处轻轻夹住球杆，好象一个吊环，其余三个手指要虚握，千万不要握得太紧。

出杆击球时，要前后摇动手腕，利用腕力将球击出。

倘若瞄准点估计错误，那么击球再精确，也不可能将目标球击进袋。

球手应该确认自己用哪只眼来瞄准。

一部分人是用左眼，一部分人用右眼，另外一部分是左右眼平衡的。

把巧粉放在球台的一端然后你站在球台的另一端。

睁着双眼用食指指向巧粉，不要动，然后闭上一只眼，看看此时手指是否还是指向巧粉。

如果你闭左眼时需要调整手指而闭右眼时不用，就说明你是左眼型的。

如果是双眼型的，则无论闭上哪只眼睛手指指向都有一点点偏离。

如果你是左眼型的，在你趴下瞄准时就要保证左眼正对母球，如果瞄准眼没有位于球杆的正上方，你的击球就会出现偏差。

打台球如何瞄准：数学原理半球法台球瞄准最基本的数学原理是所谓“半球法”，如图一所示，即正确的瞄准点(A点)在袋口中心点与目标球心连线的延长线上，与目标球中心距离一颗球(也即与目标球表面接触点(B点)距离半颗球)。

不论母球与目标球位置如何，即图中角 $\alpha$ 是多少度，击球时只要对准A点打，就一定能将目标球送进袋口(当然 $\alpha$ 角一定要小于90度才行)。

由于这一方法可以先假想有一个虚拟的台球与目标球刚好相切，且两球连线对准袋口，而瞄准点即为这一假想球的球心，因此这一方法也称为“假想球法。

打台球如何瞄准：找到目标球击点因为目标球没有外力推动本身是不能滚动的，必须通过主球的撞击才行。

根据力的直线传递原理，要把某个目标球打进球袋，不能随便乱撞目标球上的任何点位，必须根据目标球的进袋线路，确定主球应该撞击目标球上的击点位置，才能完成打球入袋。

由目标球所对着的球袋中心，经过目标球中心延长线，这条线和目标球外圆相交在M点，这个点便是目标球上的击点。

打台球如何瞄准：找到瞄准点位置目标球上的击点确定之后，接着要确定瞄准点的位置。

从目标球上的击点M，再沿这条直线向后，量出一段与球的半径相等的长度，最远点T就是瞄准点。

以T点为圆心划一个圆形虚线，这个圆球形表示主球要撞击目标球必须来到的位置，主球与目标球的外圆才能在M点相交，与目标球相撞击，主球上的力量便通过M点传递给目标球，使它沿目标球球路入袋。

把四个手指头竖起来，支在阻挡球后面，尽量把大拇指翘起，把球杆架在拇指和食指间形成的V形槽里，击球时，球杆顺着槽滑动，

如果击球需要时，球杆把还可以抬高。

这是不太舒服的一种杆架，但又非常重要，不会是不行的，应该经常练习支撑的手指，直到能稳当而有力的支起球杆为止。

2、翘手支架将左手平放在球台面上，手心向下，由手腕到指尖，向内侧稍微转个小弯。

小指、无名指和中指，一齐向内侧转动拱起，手掌左边压在台上，三个手指形成支撑的手势。

当左手与球杆方向接近直角时，左手拇指和食指尖向一起捏。拇指和食指形成一个圆圈后，便可以把球杆插入圈内来支撑球杆击球，如果需要调整高低时，可伸展或拱起中指来实现。

3、平背支架先把左手掌伸直，手心向下按在球台面上，五指尽量岔开、指开紧抓台布，形成一个宽而有力的稳定杆架基部，然后掌心稍微拱起，拇指紧贴食指翘起，食指与拇指之间便出现一个凹槽，球杆便可以放在凹槽上活动自如。

如需要调整高低时，可以使手指伸平手掌降低、拱起而升高适应击球需要。

这种杆架高度低，适用于球径较小的落袋式台球。

4、凤眼杆架(1)将左手平放在球台面上，手心向下，由手腕到指尖，向内侧稍微转个小弯。

(2)小指、无名指和中指，一齐向内侧转动拱起，手掌左边压在台上，三个手指形成支撑的手势。

(3)当左手与球杆方向接近直角时，左手拇指和食指尖向一起捏。(4)拇指和食指形成一个圆圈后，便可以把球杆插入圈内来支撑球

杆击球。

如果需要调整高低时，呆伸展或拱起中指来调整。

因这种杆架高，多用于球径大的开仑台球。

猜你喜欢：1.台球击球姿势要点及详细过程2.打台球的正确姿势有哪些3.台球出杆技巧的步骤详解4.打桌球时的正确手势跟身体姿势有哪些5.打台球的技巧与基本杆法有哪些

**自我催眠-中国十大品牌门业**



学问是经验  
的积累，才能是  
刻苦的忍耐。

——茅 盾



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhiishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhiishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发