

名字 : Nama Murid : _____

Tarikh : 1/ 9/ 2021

发高远球的技术:

引拍

架拍

随挥

挥拍

动作

发力

架拍

引拍

挥拍

随挥

1. 打好高远球, _____ 是保障, _____ 是精髓。
2. 高远球整个挥拍流程是: _____ 、 _____ 、 _____ 、 _____ 。
3. _____ 两脚与肩同宽, 侧身对网自然举起双手, 腰要挺直, 重心在右脚, 左脚点地。
4. _____ -- 重心在右脚上, 膝盖微屈, 重心微降, 右臂后引, 右前臂自然后摆, 手腕尽量后伸, 胸舒展。

5. _____ -- 右脚蹬地，身体此时转正对网，胳膊由身后在脑后自然打开，拍面要正。
6. _____ -- 右手自然挥下，挥到身体的左下方，同时右肩送出，带动右脚顺势迈出。