

细节球



琳达老师的体育课





运动史

- 羽毛球运动是在印度发明的。
- 英国军官在 1870 年左右学会了这项运动。1873 年，博福特公爵在他的乡村庄园羽毛球中引入了这项运动，这项运动由此得名。
- 1887 年，巴斯羽毛球俱乐部成立；它于 1893 年被英格兰羽毛球协会取代，该协会编纂了仍然管理竞技比赛的规则。
- 羽毛球作为示范运动被列入 1972 年慕尼黑奥运会。1992 年，六名加拿大人在巴塞罗那奥运会上将羽毛球作为一项完整的奖牌项目进行角逐。

运动器材

一个球拍



一只小鸟



一个网

官方网高:网的边缘高 5 英尺 1 英寸, 中心高 5 英尺。

官方球场尺寸:羽毛球场的整体尺寸为 20 英尺乘 44 英尺。



羽毛球的关键要素

基本技能： 正手发球



紧握

大陆式握把，用拇指和食指创建一个“V”。

姿态

交错站姿，非惯用脚向前。小鸟被网保持在发球位置(靠近球拍面)

步

与对手一起踏入发球局，将重心从后脚转移到前脚。

罢工

随着重量的转移，将球拍前后移动，并与球拍面和小鸟球接触。

跟进

跟进预定目标。

基本技能： 深清

清球是指将小鸟球高高地送入对手后场的击球。



走进它

背部划痕

球拍在您的手中，并像背部抓挠一样向下伸到您的背部

在你的头顶上伸展和接触

捕捉并跟进。

基本技能： 粉碎

类似于排球中的扣球，扣球是一种极具侵略性的重击，具有快速向下的路径。终极攻击一击。



背部划痕

(球拍在你的手中，像背部抓挠一样伸到你的背部)

延伸高

按扣手腕

跟进。

羽毛球 视频

羽毛球双打规则



线路在
发球必须是对角线 - 不适合上课
不要连续两次从同一侧发球
赢一分的球员继续发球, 直到输一分; 另一队现在发球, 当重新获得发球权时, 最后没有发球的队友现在将发球拉力得分, 争取时间。



最长的集会

← 单打
双打 →

