

乒乓球训练馆，乒乓球初学者训练，步伐必练技能

产品名称	乒乓球训练馆，乒乓球初学者训练，步伐必练技能
公司名称	重庆朝一阳乒乓球俱乐部有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:朝一阳乒乓 机构:朝一阳乒乓球俱乐部 地方:重庆
公司地址	重庆市九龙坡区杨家坪兴胜路65号
联系电话	023-67111130 13330333137

产品详情

乒乓球训练馆，乒乓球初学者训练，步伐必练技能；【朝一阳乒乓俱乐部】专注于3-16岁少年乒乓球训练，少儿/青少年/儿童乒乓球训练为主.国家一级、国家二级运动员、教练和省级教练陪练等全放的乒乓球服务，教练团队会在训练中提高孩子毅力。

对于初学乒乓球者，步伐是必须要练习的，步伐也就是自己打乒乓球其中的一种节奏感，掌握到这个节奏感之后，打乒乓球才能发挥得当，攻守发挥自如。接下来就来浅谈初学乒乓球步伐练习的技能。

提高步伐灵活性的技巧一

腿要保持灵活，身体的弹性很重要，跳操就尤为重要。如果你的身体被压下，你感觉不到向上的弹起，或者你的身体被拉起，就会感觉身体很沉重，你感觉不到压缩和弯曲的力量，那么就会造成步伐节奏跟不上，打不中乒乓球。所以要保持腿部灵活，在乒乓球运动之前，要做一个运动前准备，可以通过跳操来做准备。

提高步伐灵活性的技巧二

控制身体重心力，脚和腿的配合默契，乒乓球的动作是以重心的移动为基础的。你要有重心感，体现在双脚与地面的受力上，需要很好的控制重心。重心在配速运动过程中不能上下跳动，你要有一个相对稳定的重心来保证，就是蹬踏时一定要憋住劲，每个关节的蹬伸都要有一种持久的内力来实现，有一种相互的作用力。

提高步伐灵活性的技巧三

提高步伐动作协调性能力，加强腿部锻炼。例如练习正步、跨步、小步、侧身、小碎步、跑步、跳跃等

基本动作，并有深刻的理解，并合理的应用。长期的训练会让身体有一种肌肉记忆;比如:反手+侧身正手+大角度正手位，这是需要经常练习的组合乒乓球步伐。需要大量练习，会对自己提高步伐灵活性有大量帮助。

乒乓球训练馆，乒乓球初学者训练，步伐必练技能

重庆朝一阳乒乓俱乐部欢迎你！