

青少年羽毛球培训班 苏州羽毛球培训 世纪腾龙体育

产品名称	青少年羽毛球培训班 苏州羽毛球培训 世纪腾龙体育
公司名称	苏州世纪腾龙体育服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市金阊区金门路3号彩香创投园N306
联系电话	15995736185

产品详情

打羽毛球规则

死球

球撞网并挂在网上，或停在网顶上。

球撞网或网柱后开始在击球这一方落向地面。

球触及地面。

“违例”或“重发球”。

发球区错误

发球顺序错误。

从错误的发球区发球。

在错误的发球区准备接发球，且对方球已发出。

发球区错误的裁判方法

如果错误在下一次发球击出前发现，应重发球；只有一方错误且对方得分，则错误不予纠正。

如果错误在下一次发球击出前未被发现，则错误不予纠正。

如果因发球区错误而“重发球”，则该回合无效，纠正错误重发球。

如果发球区错误未被纠正，苏州羽毛球培训，比赛也应继续进行，并且不改变运动员的新发球区和新发球顺序。

打羽毛球需要锻炼身体的哪些部分，怎么锻炼？

羽毛球是一项强度极大的运动，在一场激烈的羽毛球比赛中，选手消耗的体能比踢一场足球比赛还要大。因此，当选手达到一定技术水平时，如果身体素质跟不上，羽毛球培训一对一，就会制约技术的提高。

对初学羽毛球的人来说，练不练身体好像影响不大，但随着打球时间的增长，尤其是每天或是隔天1打一次球，就必须要对身体训练予以高度重视，否则一是影响水平的进步，二是容易出现伤病。

羽毛球是一项国际性的运动项目，打羽毛球的人很多。中间一个球网，业余羽毛球培训，一边一人对打，也可以是一边2个人双打。打羽毛球需要的是耐力并不需要身体上的差距。打羽毛球有很多好处，下面一起来看一看吧。

舒筋活xue

羽毛球同篮球、网球、乒乓球一样，是个较强体力的运动，技术占40%，体力占60%，哪怕是寒天冻地，一场球打下来全身会出汗，春天秋天就更厉害了，对身体起到调整和平衡的作用，促进新陈代谢，对预防心脑血管病，强身健体非常有益。

治颈椎(肩周)病

参与羽毛球运动，要用手肩膀协调出动，拼命抽球，青少年羽毛球培训班，你的头要抬、肩要动，每天坚持打球一小时以上，骨质增生很难形成。因此，颈椎、肩周病很难产生。

青少年羽毛球培训班-苏州羽毛球培训-世纪腾龙体育由苏州世纪腾龙体育服务有限公司提供。青少年羽毛球培训班-苏州羽毛球培训-世纪腾龙体育是苏州世纪腾龙体育服务有限公司（www.tltysports.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：王跃成。