

# 武汉奥雅体育文化 江汉网球常训班

产品名称	武汉奥雅体育文化 江汉网球常训班
公司名称	武汉奥雅体育文化发展有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉理工大学余家头校区网球场
联系电话	15327187871

## 产品详情

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部，是武汉市第1家专业集网球特长、中考体育培训、青少年及成年人网球培训于一体的专业机构。

一些历史学家认为，这一运动最早起源于12世纪法国北部传教士在教堂回廊里用手掌击球的一种游戏。<sup>[2]</sup>到了14世纪中叶，法国的一位诗人把这种球类游戏介绍到法国宫廷中，作为皇室男女的消遣。

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部，是武汉市第1家专业集网球特长、中考体育培训、青少年及成年人网球培训于一体的专业机构。

单人网球脚伐练习法：

- 1.定期或经常性地地进行慢跑.
- 2.在原地做快速的高抬腿跑和小步跑.
- 3.做前后的急速跑和后退跑，以及左右两侧的交叉步跑练习.
- 4.持拍做前后左右的连续垫步、跨步挥拍练习.在移动中要保持引拍结束时的姿势，等到位站稳后，网球常训班，再向前挥拍练习.
- 5.在网球场上连续摸"1，2，3，4"四点跑动练习."1-2"用侧滑步，"2-3"用小步跑，"3-4"用侧滑步，"4-1"用小步跑.然后再进行连续摸"4，3，2，1"的四点练习.

6.在场地边线中间连续依次摸"1, 2, 3, 4, 5"五点练习.从1点开始, 每摸完2, 3, 4, 5等各点, 都要立即回到边线摸一次1点, 可进行计时练习.

7.在网球场上, 从1点处开始练习发球挥拍, 然后迅速移动到2点处练习正手挥拍, 再跑到3点处练习反手挥拍, 接着到4点和5点处分别练习正反手截击挥拍, \*\*\*退至6点处练习高压球挥拍.

8.各种跳绳练习和连续有节奏的跳跃运动练习.

9.从1点跑到2点迅速回到1点;再跑到3点, 回到1点;再跑到4点, 回到1点, 依此类推, \*\*\*跑到8点, 再回到1点.这一组步法练习, 可以加上挥拍练习, 也可以做地上拣球练习.

10.将一个球筐放在底线中点后, 分别在1, 2, 3, 4, 5的每点上放一个球.

要求从球筐处开始, 迅速将五个球都拣回球筐内, 并每次只能拣一个球放入球筐里.可进行计时练习.

武汉奥雅网球俱乐部是武汉奥雅体育文化发展有限公司下属的一家俱乐部, 俱乐部现有五家分部—武汉理工大学鉴湖网球场馆、武汉理工大学西院网球场馆、华中师范大学网球场馆、华中师范大学内馆网球场馆、武汉大学网球场馆, 交通方便、环境优美, 是您健身、休闲娱乐和放松身心的好场所。

不过并不是所有人都喜欢开放式线床。很多选手觉得无法从开放式线床得到他们想要的控制。如果线床越密的话, 很多线越紧密地编织在一起会产生更硬的线床, 那么击球时就能提供更好的控制。因此, 希望得到更多控制的选手, 应该选择线床更密的球拍。

武汉奥雅体育文化(多图)-江汉网球常训班由武汉奥雅体育文化发展有限公司提供。武汉奥雅体育文化发展有限公司(www.aoyasport.com)有实力, 信誉好, 在湖北武汉的网球等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进奥雅体育和您携手步入辉煌, 共创美好未来!