

球技攻略 羽毛球 技巧:正手吊球

击球前身体侧对球网,右脚在后,左脚在前,脚尖踮起,重心落在右脚掌上。右手自然将球拍举到右肩侧上方,左手自然上举,眼睛注视来球。

当球下落到接近击球点高度时,右腿开始蹲伸,并以髋关节带动身体由右向左转动,做左腿后撤,右腿前迈的两腿交叉动作。

伴随下肢蹲转动作的同时,胸部舒张,两侧肩关节外展,左手自然上举,持拍臂的前臂向后移动,保持高肘后撤球拍。在腰腹协调用力的配合下,上臂带动前臂利用伸肘关节、前臂旋内和屈腕的力量,向前下方轻击来球。

球技攻略 乒乓球 技巧:正手前冲弧圈球

前冲弧圈球飞行弧线低、速度快、前冲力强,落点后弹起不高,但急向前冲并向下滑落,能起到与扣杀同样的作用。常用于对付发球、推挡球、搓球以及中等力量的攻球,离台相持时,也可以利用它进行反攻。

引拍的幅度大,尽可能增大挥拍的动作,半径。加快挥拍速度,在球拍达到最大速度时触球。单纯用上肢发力,前冲力不强,因此腿、髋、腰的配合不可缺少。摩擦力大于撞击力,球拍与球的吻合面要合适,防止打滑。

登山徒步的基本步法



山野徒步的路况或是窄路挂壁,或是乱石横道,或是烂泥洼地,或是陡坡险路。尤其大雪后,湿滑的路面使登山徒步的路况变得更加恶劣。因此我们掌握一些登山徒步的步法技巧,能让户外旅途更加安全、更加轻松。

移动重心一条线

山路高低起伏凹凸不平,有时候甚至还有滚动的石头,很不好走。所以登山徒步时,最重要的就是“步行姿势”与“步伐”,头、腰、脚要保持在同一条重力线上,并且要把这条线当作是身体的轴心来移动着走。

小步伐,慢慢走

户外运动有一个特点就是运动时间长且运动过程中要背负个人的生活食品,如果长时间走在很多上下坡的山路,马上

就会喘不过气来。建议新手不妨以平常步行的一半速度,采用小步法,悠闲散步般地慢慢地往上爬着走。

全脚掌,稳踏步

最好的行走速度是走而不喘,全脚掌触地,踏稳脚步再移动重心,尽量保持匀速。很多山友经常会抽筋,就是没有全脚掌着地,或者踏在凹凸不平的面上。比如踏在一个小石头上,这样一移动重心,至少要花多四倍的力量来重新平衡身体重心。

外八字,重后脚

遇到较斜的上坡道时,最重要的是脚要采外八字步走,亦即脚尖向外打开走。山地下行时,身体重心切莫注于下行的前脚。请记得在脚往下坡踩的瞬间,将脚踝及膝盖充分弯曲,发挥缓冲

作用来着地,重心在后脚。

高地,切莫跳

徒步线路上,时而可见同膝盖高或比膝盖略高的台阶地,或是斜坡上露出很大的高度落差坡度等。下行这种落差很高的台阶地形时,严禁突然往下弹跳,正确的下行步法是利用边上树根类的植物紧紧抓住,稳住身体重心把脚顺利往下掂着地,或者坐在地上慢慢滑下去着地。

雪中步幅小,定步调

在下雪时行走,或走在积雪时间较长的地上,最重要的是步幅小且保持固定步调,靠自己的步伐有节奏地走。

若胡乱加快速度,或步伐太大失去节奏常会造成疲惫。行走在雪地需不慌不忙,按照自己的步伐行进是很重要的。

周活动 林海雪原过大年

【活动时间】2017年1月28日(初一)至2月2日(初六)

【集合时间】2017年1月28日

【出发时间】2017年1月29日

【活动领队】子龙

电话:18911992969(微信)

【活动路线】沈阳-雪村(住宿)-长白山西坡(天池)-二道白河(住宿)-魔界-长白山北坡-二道白河(住宿)-雪岭-老克里湖-吉林市(住宿)-雾凇岛-龙嘉机场-长春

【行程亮点】

一、水墨雪村。不用任何修饰的原生态和雪色风光,淳朴民风,黄牛拉爬犁。

二、长白山西坡北坡联游,深度游览,从不同方向和角度感受长白山之美。

三、品纯正东北菜与长白山延吉朝鲜族特色美食。

四、感受长白山神水温泉水滑洗凝脂的独特感受。

五、老里克湖原始森林徒步穿越,积雪平均1米厚度,高山树挂,林中雪雕,远眺长白山云海。

六、神秘地带,仙境奇观,充满诡秘、魔力、恐惧的静谧之地尽在魔界。

七、白天鹅落在松花江上,妩媚、宁静,纯粹而洁白的雾凇岛。

八、和龙雪岭(先锋岭)穿越纯天然最原生态最纯洁的林海雪原。

订《近报》 山东有线 好礼相送

邮发代号23-5001, 零售5元, 全年订价156元

<p style="text-align: center;">济南</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。 2、可获赠“全家福付费频道套餐”3个月免费体验。 3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验(需要用户家庭开通双向)。 	<p style="text-align: center;">青岛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、可获赠“宽带初体验”(包含20兆宽带、云游戏、青岛点播3个月)。 2、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。 3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验。 4、可获赠“青岛点播”3个月免费体验,还可为双向用户免费提供视频点播盒一台。(1、3、4项仅限区市选择办理) 	<p style="text-align: center;">济宁</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、济宁有线标清用户可获赠60元特惠包半年(19套专业频道)。 2、济宁有线高清单向用户可获赠100元高清畅享馆37选5节目包半年。 3、济宁有线高清双向用户可获赠120元“电影随时看”节目包半年。 	<p style="text-align: center;">菏泽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、可获赠“山东有线”高清增值付费包年卡一张。 2、可获赠“山东有线”高清畅享馆半年体验卡一张。 3、可获赠“山东有线”20M宽带季度体验卡一张。 4、可获赠“山东有线”同步课堂三年卡一张。
<p style="text-align: center;">聊城</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、有线电视用户即可免费开通高清畅享馆3个月。 2、广电宽带用户即可免费获赠3个月宽带时长。 3、在山东有线营业网点购买电视机,即可获赠价值288元的高清畅享馆1年。 4、购买文广高清、华数点播或快乐学堂1年,即可享受电视院线40元预付点播款。 5、购买高清畅享馆,享受买1年送1年优惠。 	<p style="text-align: center;">德州</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、赠送“高清畅享馆”3个月、同步课堂3个月。 2、免费开通互动电视,赠送高清点播,赠送家塔教育3个月、新东方3个月。 	<p style="text-align: center;">日照</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、可获赠“家+福”特惠包(20套)6个月体验卡一张。 2、可获赠“家+福”至尊包(48套)3个月体验卡一张。 	<p style="text-align: center;">莱芜</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、购买惠民机套餐可直接抵减现金100元。 2、办理融合套餐优惠现金50元。 3、获赠三个月高清畅享馆节目包。 4、订阅《近报》并同时关注山东有线莱芜分公司官方微信,可获赠“爱家”暖冬手套一副。
<p style="text-align: center;">潍坊</p> <p>订阅2017年《近报》报纸,办理融合套餐立即减免50元。</p>		<p style="text-align: center;">泰安</p> <p>可获赠高清畅享馆3个月免费体验,更加送“全年频道时移回看”。</p>	<p style="text-align: center;">滨州</p> <p>可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。</p>

* (注:以上所有优惠均为多送一,不可异地订报异地享受赠品;以上赠品只适用于山东有线电视用户;关于赠品最终解释权归各地分公司所有。) 订阅渠道:全省各地邮局、山东有线全省各地营业厅、大众报业集团发行站
 详情可咨询:中国邮政客服电话:11185 山东有线客服电话:96123 大众报业集团发行服务电话:4001176556 《近报》发行部电话:0531-85051848 0531-85051537

