

球技攻略 羽毛球 技巧:反拍高远球

想要用反拍打出高质量的高远球,击球前的拍面准备方式非常重要。对于初学者而言,可以用拍面正对来球做准备,这样的好处在于,在击球时,是由大拇指和小臂的伸展发力,相对比较容易控制,但缺点也很明显,正对羽毛球挥拍风阻较大,而且没有内外旋发力,质量不高。

另外一种方式,就是拍面斜对来球进行准备。在击球前,拍面和手背对准自己的脸部,很像“看手表”,即意味准备时拍面不对准来球。反拍的发力主要来自两大部分:一是小臂加手指的内外旋带出的力量;二是手臂从弯曲到伸展产生的力量。拍面斜对来球准备的好处也在于此,由于小臂加上手指的旋转带出的力量很强,因此击出的高远球相对质量更高。

球技攻略 乒乓球 技巧:接急长球

业余选手在面对急长球时,经常由于准备不够充分而被打个措手不及,回球质量极差而被连续进攻失分。

这种情况下,首先就是要摸清对手的特点,在得知对手喜欢偷长球之后,在站位上就要略作调整,不要贴着台站,往后站一步,有了空间,就有时间去调整,击球就不会匆忙,失误自然会减少。

其二,就是快速判断急长球的旋转。对于突然过来的长球,如果球速很快,而且往上蹦,来球就不会有太多的下旋,所以在出手时就可以往前多些,也就是击球中上部。

如果来球很突然,但触台后有轻飘飘的感觉,或者有下坠的趋势,那来球必定会带有一定的下旋,这时要击打球的中下部了。

其三,就是注意自己的接球力量和摆臂速度。不要看着球来的很快,自己也加速去接,这样很容易打出界。正确的方法是击到球后多借力,吃住球,粘住球。



□记者 谢新奥

燕南飞,一个有些诗意和情怀的名字。驴友组团外出,互相之间极少用真名,一为尊重,二为方便。燕南飞这个名字也是她在加入户外群体后所取,若问原因,大概是她对南方充满着向往。在最初投身户外的几年中,她心心念念的确是南方,但几年下来,她从新驴变身老驴,行走的目标也逐渐改变。

户外达人雁南飞:行走荒野中 纵情山水间

与户外结缘的十公里

5年前,也就是2012年,燕南飞第一次与驴友出行,她穿行于莱芜大峡谷,直接来了个徒步十公里。

那时的燕南飞可不是户外达人,硬要说的话,她更像是个“办公室达人”。大概是在办公室呆的太久了,燕南飞强迫自己出去走走,没想到这一走就是二十里。

在她现在的印象里,当完成那次十公里徒步后,并没有多么劳累,大概是挑战自我的喜悦战胜了身体的疲惫,用她的话说,当最终走完全程,她“对自己刮目相看了一把”。

走出办公室,体验到户外的乐趣后,燕南飞已经一发不可收拾。由于工作繁忙,燕南飞的外出频率并没有专业的驴友高,但放在业余圈里,也是赫赫有名。那几年,燕南飞每隔两个月总要出去走走转转。

人如其名,燕南飞开始时

最喜欢就是往南飞,小桥流水的美景让她流连忘返。不过,南方终究太过温婉,出身于北方的驴友,心所向的总是西北的雄壮与萧索,于是,在尽览南方美景后,燕南飞开始计划往西走。

往西走,不可不去敦煌,然而让燕南飞感触最深的地方却并非敦煌,而是甘南。无论广袤无垠的甘南大草原,还是奔腾于深山峡谷中的河流,都让她流连忘返。燕南飞说,如果真的有世外桃源,那一定是甘南。

西藏是下一个目的地

2015年,燕南飞自单位退休,这下她的时间更加自由,出行的地点也更远更广。以前是从工作中挤时间,等到时间可以自己安排之后,燕南飞几乎每个月都要计划外出,而且基本都是长线驴行。

春节刚过,燕南飞外出的心又开始蠢蠢欲动,不过,这次

她的目标稍微远大了一些,她想去西藏,感受广阔天地的净土,荡涤心灵。

不过,想去西藏可不是一句话这么简单,燕南飞说,她现在已经积极调整身体状态,争取尽快完成这个心愿,但是具体的出行时间仍未确定。

5年驴行,对于很多专业的户外达人而言并非多么骄傲的数字。但是,燕南飞却依然有很多关于驴行的心得与体会。在她看来,户外并非只是简单出去走走,或是组团旅游,户外更像是一种生活方式。

更让她开心的是,这些年他在济南这些户外运动俱乐部结识了很多驴友,而她现在也已经成为三人行户外和济南户外178等俱乐部的资深户外达人。燕南飞说,户外可以锻炼身体,增强团队合作精神,又能增长见闻。行走于荒野中,纵情于山水之间,不经意的一段路程,就会有不一样的风景,多走一段路,便会多一些收获。

周活动

南京梅花山之行

活动类型:休闲摄影游
开始时间:2月25日06:00至2月26日20:30
报名截止:2月24日14:14
活动地点:南京
每人花销:390元
活动领队:宇航,电话15865317557

集合时间:2月25日06:00于二环东路高架桥下兴泉宾馆集合

景点介绍:南京梅花山在中山门外钟山南,处于明孝陵神道环抱中。梅花山,因山上多红梅而得名。是全国著名的赏梅胜地之一。每当早春时节,梅花山的万株梅花竞相开放,层层叠叠,云蒸霞蔚,使数十万海内外踏青赏梅的游人沉醉其中。梅花山面积达1533亩,植梅3万多株,共有350多个品种,居全国前列,是名副其实的天下第一梅山”。山上遍植梅花,因此得名。

周装备

如何挑选户外帽

在户外活动中,帽子是不可或缺的装备。

首先是运动帽,运动帽是普通军帽的延伸,利用新型轻薄等运动面料改进制作。这是户外中用途最广泛的一种帽子,功能非常的多,适用各个季节。

其次是渔夫帽,渔夫帽也称宽檐帽,也是很受驴友喜爱的一种帽子,适用于户外各类钓鱼、徒步、登山等运动,种类款式很多,一般都有如吸湿、速干,防水、透气等特点。

随后是棒球帽,棒球帽最初适用于休闲运动及日常佩戴,近几年,随着户外的发展及科技面料的普及,棒球帽逐渐被户外达人喜爱。其材质有棉的、涤纶的、化纤的等,功能也五花八门。

最后是针织帽,因为针织帽时尚与保暖并存,颜色丰富多彩,很受女驴友追捧。针织帽是冬季最常用的帽子,保暖功能无可挑剔,本身材质柔软方便携带,材质有美丽奴羊毛、涤纶等。

气温回暖 春天更适合这些运动

伴随着气温的回升,在家里憋了一冬的户外大人们,终于可以出门透透气了,那么,春天都有哪些适合的户外运动呢?

1.放风筝

风筝放飞时,人不能

停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、强身健体的目的。看风筝高飞,眼睛一直盯着风筝远眺,眼肌得到调节,疲劳得以消除。这项活动特别适合青少年。

2.骑行

花开时节,低碳、环保的骑行是不少人热衷的运动。骑行也是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效健身方式。在骑行过程中,人体主要的肌肉群都要参与工作。骑行也

可以帮助户外运动者释放压力。以健身为目的的骑自行车运动,强度以蹬车频率为60-90次/分钟为宜,每次运动时间为20-40分钟,每周运动3-5次,长此以往可以获得明显的健康收益。
京华



新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网上音、视频节目传播许可并获准从事登载新闻业务的门户网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大“优秀网站”、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以“互联网+”的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订阅方式:

移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678
电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。



近报微信公众号 近报微博 扫码查看订阅福利 新视听网站 好看APP