

Những điểm cầu lông mà ai cũng có thể dễ dàng học được

1. 1. Cách cầm vợt

Trong môn cầu lông ngày nay, việc đánh theo kiểu cầm vợt kiểu lục địa trở nên dễ dàng hơn.

Hiện hành. Những ai lần đầu cầm vợt nên học cách cầm này.

[Lục địa nắm chặt]

Hiện được nhiều người chơi hàng đầu sử dụng

Bóng cầm là Continental Grip.



Cách cầm này được thực hiện bằng ba ngón tay: ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa.

Tôi giữ nhẹ nó bằng cách kẹp vợt.

Tại thời điểm đẩy về phía trước, chỉ có ba ngón tay này là ngón đeo nhẫn,

Ngón út được đánh để chơi xa vợt.

Đặc điểm là có khoảng cách giữa tay và vợt.

Tại thời điểm chuyển tiếp, hãy đánh như thể chơi với một phong trào chuyên nghiệp. Lúc này, lưu ý không vung tay quá mạnh. Trong một cuộc biểu tình ban đầu gần cơ thể của bạn, nếu bạn rũ bỏ cánh tay của mình,

Bắn sẽ không kịp. Nếu bạn đánh vợt để nó xoay quanh tay bạn, nó sẽ bay tốt. (Bạn càng lắc cánh tay của bạn, tốc độ của đầu vợt càng chậm.)

Khi lùi, thời điểm bạn nhấn vào nó, hãy siết chặt nó (vặn vít theo hướng đóng bằng tua vít)

Tôi chơi nó và bay tốt.

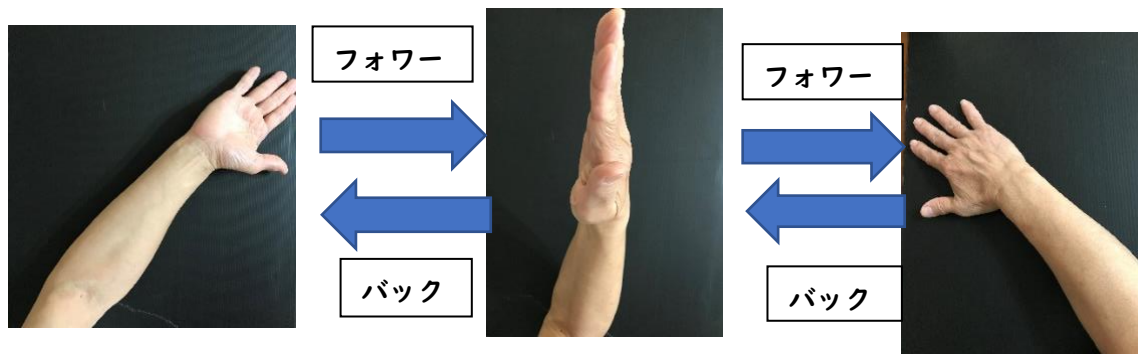
Tay cầm này rất hữu ích để lái xe, đẩy, đánh lưới và nhận gần cơ thể của bạn.

2. 2. Cách sử dụng cánh tay (ngiêng và ngửa)

Phương pháp cơ bản để vung tay về phía trước và sau là quay tay về phía sau khuỷu tay.

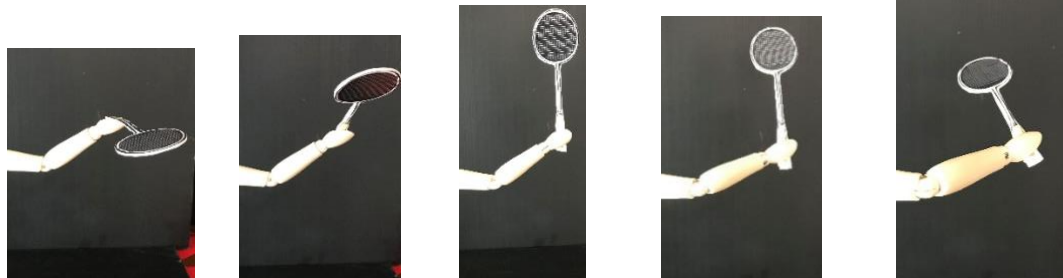
Hãy tưởng tượng chuyển động của cánh tay khi bạn vật lộn với cánh tay của mình. Cố gắng tự dang rộng lòng bàn tay và đặt mu bàn tay lên bàn (trạng thái bạn thua vật tay), vị trí bạn khoanh tay và lòng bàn tay trên bàn (trạng thái bạn thắng). Đây là chuyển động của phía trước.

Ngược lại, nếu bạn đặt lòng bàn tay của bạn trên bàn và sau đó đặt nó lại với nhau, hoặc đặt mu bàn tay của bạn trên bàn, nó sẽ di chuyển ra sau.



Nếu bạn để chuyển động của tay người giao bóng cầm vợt và xoay nó, chuyển động sẽ như trong hình bên dưới.

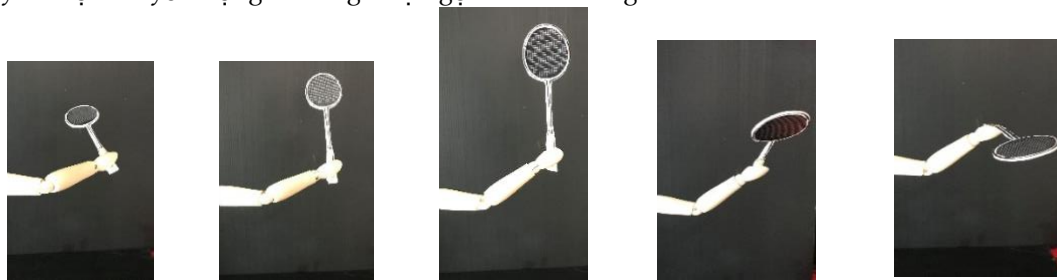
Đó là một phong trào thường được gọi là phong trào ủng hộ quốc gia.



Đây là cách cơ bản để xoay người về phía trước.

Nếu bạn cầm vợt bằng chuyển động của tay sau và xoay nó, chuyển động sẽ như trong hình bên dưới.

Đây là một chuyển động thường được gọi là siêu thẳng.



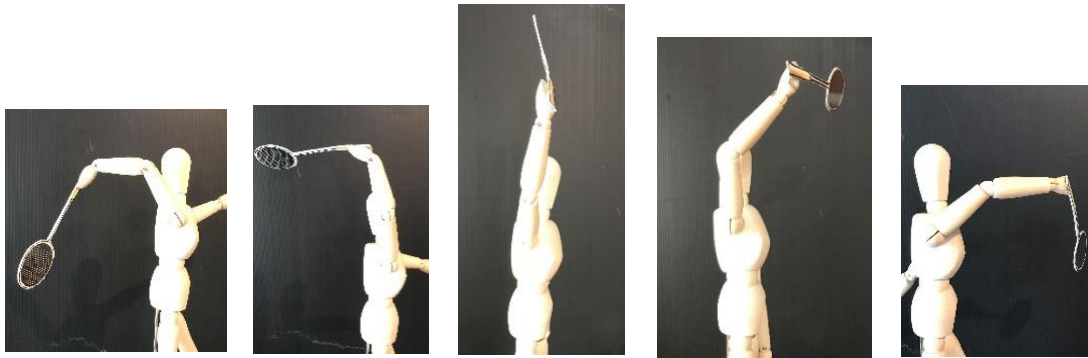
Đây là cách cơ bản để vung trái tay.

Nếu bạn so sánh hai chuyển động, bạn có thể thấy rằng phía trước và phía sau là chuyển động ngược lại.

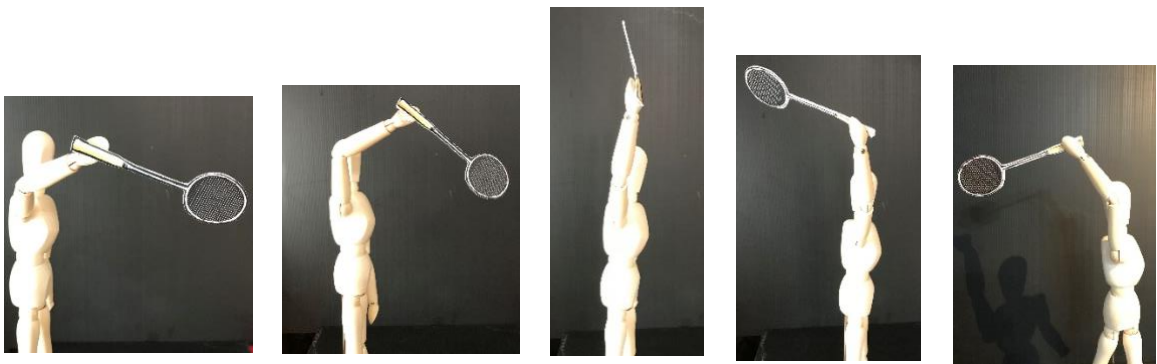
Điều quan trọng là khuỷu tay không di chuyển ngay khi bạn đánh nó.

《Tiến và trái tay khi thực sự đánh》

Hình ảnh xoay cánh tay của cú đánh trên cao (về phía trước) với một mô hình



Tiếp theo, tôi cố gắng hiển thị hình ảnh của trái tay cao (trái tay) với một người mẫu



Về cơ bản, nó là chuyển động của vợt xung quanh khuỷu tay và chuyển động vào trong / ra ngoài.

Nếu bạn nhìn nó từ phía đối diện, bạn có thể thấy rằng đây cũng là chuyển động ngược lại.

Tuy nhiên, nó dễ dàng hơn để di chuyển về phía trước từ cấu trúc của khuỷu tay.

Lúc này, có hai điểm cần lưu ý.

Đầu tiên là mặt vợt. Giữ vợt sao cho bạn có thể nhìn thấy nó từ một bên khi bạn cầm nó.

Đó là. Các chuyển động vào trong và ra ngoài không thể được sử dụng trừ khi bề mặt vuông góc với sàn.

Vì vậy, rất dễ mắc bệnh viêm bao gân do sử dụng đồ chụp nhanh.

Thứ hai là xoay vợt khi sử dụng trái tay để thực hiện động tác đánh ngửa. Không xoay

Nếu bạn dừng lại, tác động sẽ dồn lên khuỷu tay của bạn và bạn sẽ dễ trở thành củi chỏ quần vợt hơn.

* Nếu bạn bị viêm gân hoặc khuỷu tay quần vợt, hãy nhớ kiểm tra cách bạn đánh nó.

3. 3. Lập trường cơ bản

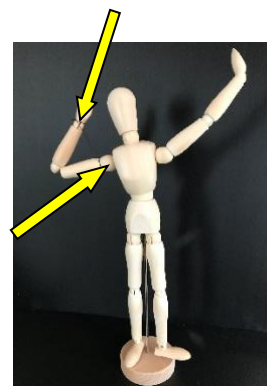
[Tư thế cơ bản của trạng thái nửa cơ thể]

① Như trong hình bên phải, góc của cánh tay so với cơ thể là $\angle 90^\circ$.

Góc khuỷu tay lý tưởng là $\angle 45^\circ$.

② Mặt vợt khi bạn cầm chắc hơn khi mặt thuận hướng về bên phải.

Bạn có thể đánh một phát. Dưới đây là Tomonori Fujimoto, Giám đốc Hiệp hội Cầu lông thành phố Yao



Hình thức được đăng.

Bề mặt vợt vô tình hướng về phía này.

Cũng có những nơi chúng tôi hướng dẫn mặt vợt úp xuống,

Bạn nên thử tư thế này một lần.

③ Đối với tay trái, hướng lòng bàn tay lên trần nhà như trong ảnh bên phải.

Tôi đã sẵn sàng.

Bằng cách kéo tay trái xuống khi vung vợt, khuỷu tay phải hướng lên

Bạn có thể có được những bức ảnh nhanh hơn và mạnh hơn.

④ Gập nhẹ đầu bàn chân phải để có thể dồn toàn bộ trọng lượng lên cơ thể ở $\angle 90^\circ$.

⑤ Bàn chân trái hơi kéo khi bạn dồn trọng lượng vào bàn chân phải, và bạn có thể đứng vững ngay khi chạm vào.

Đưa nó vào vị trí. Tại thời điểm đánh, hãy chắc chắn quay chân trái của bạn về phía lưới.

Lưu ý: Sau khi đánh, cơ thể đi thẳng, nhưng chỉ có chân

Nếu bạn đang quay mặt vào trong, đầu gối của bạn sẽ bị trật và đau đầu gối.



[Thao tác cơ bản đơn giản của hành trình trên cao]

① Khi tàu con thoi bay, tiến vào phía sau điểm rơi của tàu con thoi ở tư thế bán thân.

(Tàu con thoi nhanh chóng đi xuống vị trí mà nó chạm vào odecô của bạn.)

② Dồn trọng lượng cơ thể lên bàn chân phải và đá chân phải để bạn đứng trên chân trái ngay trước khi đánh.

③ Đồng thời kéo tay trái xuống, xoay khuỷu tay phải về phía trần nhà và xoay vợt quanh

khủy tay.

Tôi sẽ.

④ Cuối cùng, đứng bằng chân trái và xoay vợt quanh khuỷu tay.

[Giải thích chuyển động của trọng tâm bằng nét vẽ trên cao bằng ảnh]

Với tư thế ①, bạn sẽ nửa người và dồn gần như toàn bộ trọng lượng lên bàn chân phải.

Tại ②, chuyển trọng lượng của bạn sang chân trái đồng thời với hông của bạn hướng về phía trước. Lúc này trọng tâm của cơ thể cách chân phải.

Nó chuyển sang chân trái.

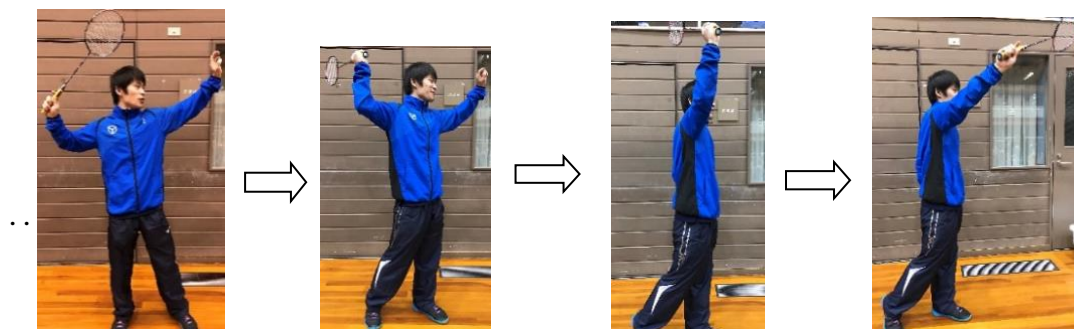
Khi hông xoay, lực được truyền đến phần trên của cơ thể bằng lực xoắn và chuyển động của trọng tâm.

Trong ③, thực hiện chuyển động vào trong của cổ tay, đặt trọng tâm vào khuỷu tay.

Trong ④, vợt được trả lại hoàn toàn và trọng tâm di chuyển về phía trước cơ thể, do đó chân phải

Nó phát ra một cách tự nhiên.

(1) (1) (2) (2) (3) (3) (4)



Ảnh hợp tác: Giải điền kinh toàn diện thành phố Yao Gặp gỡ Giám đốc và Cầu thủ Hạng 1 Nam Tomonori Fujimoto

Đây là một thao tác cơ bản, vì vậy hãy đảm bảo rằng bạn có thể di chuyển trọng tâm một cách chắc chắn khi đập vào móng.

Bằng cách đó, sau khi đánh một cú đánh trên cao, nó sẽ không đi xuống.

"Trạm kiểm soát"

(1) Khi bạn đã sẵn sàng, bạn sẽ nửa người và đặt trọng tâm (trọng lượng) của bạn chắc chắn trên bàn chân phải của bạn. Sau đó xoay hông của bạn

Nếu bạn xoay nó về phía trước, trọng tâm sẽ tự nhiên chuyển sang chân trái của bạn. Sau khi đánh, chân phải tự nhiên

Tôi sẽ đi về phía trước. Lúc này, nếu tư thế của đầu trở nên cực thấp, thắt lưng sẽ bị uốn cong

và trọng tâm sẽ hạ xuống.

Sẽ dễ hiểu nếu bạn kiểm tra vị trí của đầu khi bạn lắc nó.

(2) Nếu tác dụng quá nhiều lực lên phần trên cơ thể, trọng tâm sẽ chuyển động không trơn tru, nên dùng sức của toàn bộ cơ thể.

Những người rút ra và nói với thân trên chuyển động của trọng tâm của thân dưới như thể họ dẻo dai.

Nó sẽ là một cách đánh trôi chảy. Nếu bạn kiểm tra xem bạn có đang run rẩy cơ thể không Rất dễ hiểu.

(3) Khi dồn trọng lượng bàn chân vào gốc ngón chân cái như hình vẽ bên.

Sẽ dễ dàng hơn để di chuyển. Tư thế này là tư thế này của cả hai chân ngay cả trong tư thế đứng

Bạn có thể di chuyển nhanh chóng bằng cách đặt trọng tâm vào. Làm ơn hãy kiểm tra nó.

(4) Hướng và vị trí của thắt lưng rất quan trọng đối với việc di chuyển trọng tâm. Kiểm tra chuyển động của thắt lưng

Vui lòng thử.

(5) Sau khi đánh, đưa chân phải về hướng đối phương để nhận đòn tiếp theo.

Nó sẽ dễ dàng hơn.

4. Chuyển động lớn của trọng tâm (chuyển động cơ bản)

Người ta thường nói rằng một vật thể chuyển động và dừng lại cần phải có một lượng năng lượng lớn.

Ví dụ, khi một đoàn tàu tiến lên và quay trở lại trên đường ray, nó sẽ tác dụng một lực ngược với hướng đang đi và dừng lại một lần.

Để nó quay trở lại bằng cách tác dụng lực theo hướng quay trở lại. Quay trở lại từ giữa sân trong môn cầu lông

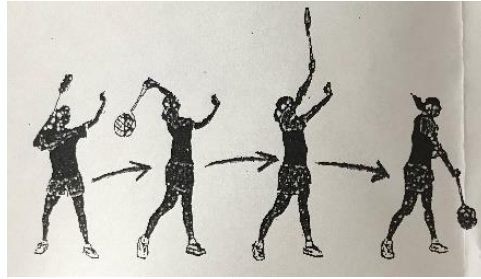
Trong trường hợp đó, nếu bạn di chuyển gần thành một đường thẳng, một lực lớn sẽ được tác động lên mắt cá chân, đầu gối, hông, v.v.

Mặt khác, bằng cách di chuyển trọng tâm để vẽ một quỹ đạo hình elip khi quay trở lại, tốc độ có thể được tăng lên.

Nó sẽ là một công việc chân trơn tru mà không bị rơi.

Chuyển động của trọng tâm vẽ theo quỹ đạo hình elip này được giải thích bằng "chuyển động tiến" và "chuyển động lùi".





《Di chuyển về phía trước》 (Di chuyển trọng tâm khi nhận quả / cắt)

Khởi đầu chuyển động là bước phản ứng và bước Trung Quốc.

Sử dụng để định hướng trọng tâm về phía tàu con thoi.

Cụ thể là trường hợp phía trước bên phải chìm với tấn và bằng chân trái.

Cảm giác giống như đá vào hậu vệ trái và đi ra trước bên phải để phản ứng. Tại thời điểm này

Trọng tâm có thể được di chuyển bằng cách hướng xương hông bên phải về phía con thoi.

Nó sẽ dễ dàng hơn để làm.

Trong trường hợp của lưới, hãy đi đến các bước bên phải và bên trái để lấy nó.

Hãy tưởng tượng di chuyển trọng tâm theo phương ngang.

Bước cuối cùng là bước vào và trọng tâm sẽ hạ xuống một chút.

Tại thời điểm đánh, cảm giác như nâng trọng tâm bị trũng xuống một chút

Khi bị đánh, nó trở nên dễ dàng hơn theo quỹ đạo hình elip. (Hình bên dưới)

Sau khi đánh, sức mạnh của chân phải và tay trái

Sử dụng lực giật để di chuyển trọng tâm

Tiếp cận quỹ đạo hình elip.

"Trạm kiểm soát"

(1) Nếu trọng tâm giảm xuống (quay xuống) ở bước cuối cùng, chân trái sẽ lơ lửng và cơ thể vẫn giữ nguyên. Kiểm tra để đảm bảo rằng chân trái của bạn không bị nổi khi bạn bước lên nó.

(2) Khi bạn bước lên nó, hãy kiểm tra xem tay trái của bạn có bị bỏ lại phía sau không. Sử dụng tay trái tốt sẽ giúp bạn di chuyển trọng tâm dễ dàng hơn.

(3) Người ta nói rằng góc lý tưởng của chân cuối cùng là $\angle 135^\circ$.

Đặc biệt khi nó nhỏ hơn $\angle 90^\circ$, đầu gối có thể bị tổn thương do tổn thương sụn chêm.

Nó sẽ đau vì vậy hãy kiểm tra nó.

(4) Khi vị trí của đầu đi xuống (trạng thái đầu rơi), trọng tâm hướng xuống, do đó

Nó sẽ ngừng di chuyển một lần. Kiểm tra vị trí của đầu của bạn

Mời các bạn xem.

(5) Cuối cùng, kiểm tra xem hướng của bàn chân đưa ra có theo hướng di chuyển hay không. hãy làm điều đó. Nếu bạn hướng vào trong, bạn có thể bị bong gân hoặc đầu gối của bạn có thể bị căng.

Nó có thể mất quá nhiều và gây ra thương tích.

《Di chuyển về phía sau》 (Di chuyển trọng tâm với hành trình trên cao)

Chuyển động bắt đầu giống như chuyển động trước, sử dụng bước phản lực và bước TQ để di chuyển trọng tâm. Nếu nó ở phía sau bên phải, cảm giác như xoay xương hông bên phải về phía sau bên phải. Cũng tại thời điểm này, giữ cho trọng tâm nằm ngang. Khi bạn thực hiện bước cuối cùng bên phải và bên trái, trọng tâm sẽ giảm xuống một chút. Bằng cách đưa trọng tâm theo đường chéo về phía trước từ đó, từ phía sau

Nó thay đổi để chuyển động ra phía trước. Chuyển động phía sau giống như trước

Chìm ngay trước khi đánh và di chuyển trọng tâm theo đường chéo lên trên khi đánh

Bạn có thể di chuyển trọng tâm của quỹ đạo hình elip bằng cách lấy nó.

Ở bên phải, trọng tâm chuyển động theo đường chéo lên tại thời điểm va chạm.

Đó là một sơ đồ hình ảnh.

"Trạm kiểm soát"

1. 1. Trọng tâm có nằm chắc trên bàn chân phải của bạn trong bước cuối cùng không? Làm ơn hãy kiểm tra nó.

(Có thể dễ dàng đặt trọng tâm khi mũi bàn chân phải nghiêng $\angle 90^\circ$ so với cơ thể.)

2. 2. Bạn có đang đứng trên chân trái của bạn khi bạn lắc nó không? Làm ơn hãy kiểm tra nó.

3. 3. Tại thời điểm thu hồi, bạn có đeo ngực và bạn có đang ở tư thế cơ bản là bán thân không?

Làm ơn hãy kiểm tra nó.

4. Sau khi đánh, hãy kiểm tra xem chân phải của bạn có đưa về phía trước hay không.

* Lần này, chúng ta chỉ tập trung vào chuyển động của trọng tâm vẽ một quỹ đạo hình elip cơ bản.

Nó không bao gồm cách đánh bằng chân bắt chéo hoặc cách đánh bằng cách nhảy.

5. Chuyển động nhỏ của trọng tâm (chuyển động cơ bản)

(Đối với trái và phải)

Con thoi đến bên phải của cơ thể chuyển trọng tâm sang chân phải, và con thoi đến bên trái nhanh chóng di chuyển trọng tâm sang chân trái. Nếu chuyển động này bị trì hoãn, cơ thể của

bạn sẽ lắc lư theo hướng của con thoi.

Cụ thể, khi chuyển trọng tâm sang phải, người ta nói rằng các vị trí của bàn chân phải, đầu gối phải và mũi phải thẳng đứng và trên một đường thẳng. Bằng cách làm này, trọng tâm có thể được phục hồi ngay khi bạn va vào tàu con thoi đi đến bên phải. Như một điểm, bạn có thể di chuyển dễ dàng bằng cách đưa xương chậu theo từng hướng. Ngay cả tại thời điểm này, nếu bạn tưởng tượng chuyển động của trọng tâm theo quỹ đạo hình elip, nó sẽ chuyển động nhanh dần đều.

(Trước và sau)

Trong trường hợp truyền động, về cơ bản không có chuyển động của trọng tâm quay ngược lại. Nếu bạn có thể đẩy nó về phía trước, hãy di chuyển nó về phía trước. Lúc này cũng vậy, việc di chuyển khung xương chậu giúp bạn dễ dàng di chuyển về phía trước hơn.

(Nếu bạn tiến về phía trước, bạn sẽ có nhiều cú xoay người hơn để đẩy vào, vì vậy hãy nâng cao khuỷu tay của bạn.)

6. Giới thiệu về các bức ảnh

① Lái xe

Đòn đánh là cú đánh quả cầu với nhịp điệu nhanh song song với mặt sàn.

Cơ bản là nâng cao khuỷu tay, đặt trọng tâm gần gốc ngón chân cái bên trái và hơi dưỡn lên. Sẽ dễ đánh hơn nếu bạn đánh sao cho trọng tâm dồn về chân trái lúc bạn đánh với nhịp điệu nhanh.

Trở nên. [Liên kết video 1 ổ]

② Thả (cắt)

Cú thả nhằm vào phía trước so với cú đánh trong đó khoảng sáng cao nhắm vào tuyến sau Đó là một cú sút. Vì vậy, điều quan trọng là phải đánh với hình thức tương tự như High Clear. Vì cú đánh rơi được đánh trước, lưới thường quay trở lại sau đó, vì vậy thời điểm bạn đánh nó

Phải tiến về phía trước. Về cơ bản, bạn nên tiến về phía trước với chân trái làm bàn chân trục. (Tham khảo "4. Chuyển động lớn của trọng tâm")

Vết cắt là một con thoi để nghiêng bề mặt trong khi vung vợt thẳng

Xoay một bên (spin) được áp dụng.

[Đoạn cắt thả video liên kết 2]

③ Rõ ràng

Cú đánh trả con thoi rơi ở phía trước về phía sau được gọi là rõ ràng.

Cơ bản là xoay xương chậu về phía con thoi và bước lên và xoay đầu vợt.

Bàn chân phải bạn bước lên sẽ tiếp đất trên gót chân của bạn, và các ngón chân của bạn sẽ thẳng hoặc hơi hướng ra ngoài.

Điều quan trọng là đặt góc đầu gối thành $\angle 135^\circ$ và nâng phần trên cơ thể lên để đánh.

(Tham khảo "4. Chuyển động lớn của trọng tâm")

[Video liên kết 3 rõ ràng]

④ Đẩy

Đặt trọng tâm xung quanh gốc của ngón chân cái bàn chân trái, giống như cái ổ và làm nó nhỏ lại.

Điều quan trọng là phải bước lên và ngay lập tức trả lại trọng tâm cho chân trái của bạn. Đừng hạ thấp khuỷu tay của bạn

hãy làm điều đó. Khi hạ cùi chỏ xuống, mặt ngửa và bay gần đường sau.

Hãy thực hành theo cách tương tự. (Tham khảo "5. Chuyển động nhỏ của trọng tâm")

[Liên kết video 4 đẩy]

⑤ Nhận

Về cơ bản, có thể dễ dàng lấy nó ra bằng tay cầm lục địa

Trở nên. Dịch chuyển trọng tâm về phía trước và chuyển động nhẹ trọng tâm đối với tàu con thoi.

Tôi sẽ làm nó.

Nếu bạn phản ứng có ý thức, bạn sẽ có thể phản ứng ngay cả khi nó bị bỏ trước đó.

Điều quan trọng là khuỷu tay của bạn không di chuyển quá nhiều. Nếu khuỷu tay của bạn di chuyển nhiều

Bạn sẽ không thể nhập lần nhận tiếp theo. (Tham khảo "5. Chuyển động nhỏ của trọng tâm")

[Liên kết video 5 nhận được]

⑥ Net

Về cơ bản, mang con thoi sao cho bạn có thể nâng nó bằng hông và đầu gối.

Như một hình ảnh, nó ổn định bằng cách sử dụng đầu gối và hông của bạn như thể bạn đang chơi kendama.

Hãy nhận biết về việc đạt được điểm cao nhất trên tòa án của bạn.

[Video liên kết 6 net]

⑦ Cao rõ ràng

High clear là một cú sút hạ đối phương về tuyến sau.

Tàu con thoi có đặc điểm là nó chòng chành khi lên cao rồi rơi thẳng xuống.

Do đó, bạn tung ra càng cao thì đối thủ của bạn càng lùi về tuyến sau.

② Điều quan trọng là phải đánh với hình thức giống như cắt giảm.

Hầu hết những người vượt qua tuyến sau trong một trận đấu đều không rõ ràng

Tôi đang đánh một hướng rõ ràng.

Xem video để biết sự khác biệt giữa rõ ràng cao và rõ ràng.

[Video liên kết 7 rõ ràng cao và rõ ràng]

⑧ Smash

Đây là cảnh quay nhanh nhất. Vị trí của vai là "vị trí số không", và điểm đánh là một chút trên cơ thể

Sẽ dễ đánh hơn nếu bạn đặt nó ở vị trí dễ đánh phía trước.

Bằng cách di chuyển trọng tâm của phần dưới cơ thể lên phần trên của cơ thể bằng cách sử dụng cơ lưng và cơ bụng

Bạn có thể đánh một quả bóng nhanh bằng cách sử dụng sức mạnh của toàn bộ cơ thể.

Trong tác dụng vợt, lực được truyền từ phần dưới cơ thể lên vai → khuỷu tay → cổ tay hướng vào trong.

Do đó, nếu bạn cố gắng tham gia vào vợt, tốc độ của đầu vợt sẽ tăng lên.

Ngoài ra, bằng cách sử dụng độ trễ trở lại, nó trở thành một cây vợt sắc nét hơn.

Từ quan điểm cơ học, độ lùi là lớn, và nếu bạn làm nhỏ ngay trước khi lắc, tốc độ đầu của vợt sẽ tăng lên.

Ví dụ, khi một người chơi hình quay, anh ta sẽ dang rộng hai tay và chậm rãi.

Xoay cũng giống như nguyên tắc quay với tốc độ cao khi cánh tay bị gập lại.

Cụ thể, tăng lùi và gập người theo thứ tự vai → khuỷu tay → cổ tay nghiêng.

Người ta nói rằng tốc độ đầu sẽ tăng lên nếu bạn lắc nó để nó gập lại (cuộn vào trong).

[Hiệp hội video 8 đập]

7. Giải thích từ ngữ

[Về chuyển động của xương chậu]

Đó là một chuyển động thường thấy ở những người mới bắt đầu chơi cầu lông, và tại thời điểm đánh lái, v.v., nửa dưới của cơ thể hầu như không cử động và bạn có thể thấy người đánh chỉ với nửa trên của cơ thể. Lúc này, nếu bạn giới thiệu một động tác gọi là "chuyển động vùng chậu" thì cảnh quay sẽ suôn sẻ hơn. Trước đây, tôi thường nói "đưa hông vào" hoặc "xoay hông về phía con thoi."

Nếu suy nghĩ kỹ thì dễ hiểu cú đánh có chuyển động lớn, nhưng chuyển động của thân dưới với chuyển động nhỏ thì rất khó hiểu, vì vậy nếu bạn đến bên phải, hãy di chuyển sang bên phải. khung chậu, nếu bạn lệch sang bên trái, hãy di chuyển nó sang khung chậu bên trái và nó sẽ trở lại trạng thái ban đầu sau khi bắn, sẽ dễ dàng trở lại hơn.

[Về tụt hậu]

Cũng là từ "tụt hậu"

Tôi nghĩ rằng một số người chưa quen với điều này, vì vậy tôi sẽ giải thích nó trong hình bên phải.

Khi bạn vung cần ra để câu cá, hãy làm cho cần lớn hơn

Bạn có thể bay xa bằng cách lắc từ.

Độ trễ thời gian khi đánh bằng cách sử dụng "khúc cua" này (Sự giãn nở thời gian) xảy ra và phần cuối được tăng tốc.

Làm thế nào để đánh bằng cách sử dụng khúc cua này

Nó được gọi là "tuyệt hậu".

Nó đã

Ngay cả trong chuyển động của trọng tâm ở Chương 2, tôi là cây tre ở tư thế cơ bản.

Tôi đã giải thích rằng rất tốt nếu có một hình ảnh, nhưng tôi sẽ bỏ qua nó rất nhiều

Người ta nói rằng nó là tốt để sử dụng nó như trong hình bên phải.



[Giới thiệu về vị trí 0 và góc cánh tay]

Có thể bạn đã nghe đến từ "vị trí số 0" lần đầu tiên, nhưng trước đó, đội tuyển cầu lông quốc gia Nhật Bản đã đập tan trong một quảng cáo cho Daihatsu Motor Co., Ltd.

Có một chiếc đĩa ghi lại khoảnh khắc đánh từ trên cao xuống.

Nếu bạn là một tín đồ của môn cầu lông, đó sẽ là một đoạn quảng cáo ấn tượng nghĩ. (Ảnh bên phải chụp từ đỉnh Okuhara)

Trong số họ, những người chơi đã thay đổi, nhưng tất cả những người chơi

Nhiều người nhận thấy rằng họ đang đánh ở cùng một vị trí

nghĩ. Vị trí của vai mà đội tuyển quốc gia Nhật Bản đang đánh

Đó là một "vị trí số không".

Theo kết quả nghiên cứu, vị trí vai này liên quan đến bề mặt lưng

$\angle 30^\circ$ ngay phía trước, ít gánh nặng hơn và công suất tối đa

Nó được báo cáo rằng nó có thể được thực hiện.

"Vị trí số không" là vị trí của vai với hai tay gập lại và quay ra sau đầu.

Trên thực tế, nếu bạn đặt hai tay vào nhau ở trạng thái thả lỏng và xoay ra sau đầu, bạn sẽ có được "vị trí số 0".

Tôi hiểu.

[Phụ lục video đánh lừa]

