第一图书网, tushu007.com

<<网球技术精解全书>>

图书基本信息

书名：<<网球技术精解全书>>

13位ISBN编号：9787500926924

10位ISBN编号：7500926928

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：《网球》杂志

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

为了提高网球技艺，你也许参加过培训班、也许买了成沓的书籍画册，也许甚至聘请了专门的教练。当然也可能，你抱定“铁棒磨成针”理论寄希望于自己的场上经验。
不过，这会儿，我要邀请你参加一堂特别的网球课。
翻开你眼前的这本书，认真地读吧；并且，在以后，把这本书和你的球拍放在一起；相信很快，你的网球技艺定会拾级进阶。

<<网球技术精解全书>>

书籍目录

1、雷霆万钧正手击球技术 1.1 连贯技术动作精解 1.2 打好西方式正拍五要素 1.3 如何打好上旋正拍 1.4 对付正拍高球五要素 1.5 解放你的非持拍手臂 1.6 赏析:小威廉姆斯的正拍抽球 1.7 秘笈2、倒拔垂杨反手击球技术 2.1 连贯技术动作精解 2.2 如何打好双手反拍 2.3 如何打好单手反拍上旋球 2.4 如何打好单手反拍下旋球 2.5 赏析:小威廉姆斯的反拍抽球 2.6 秘笈3、四两拆千斤截击技术 3.1 技术动作精解 3.2 往前!!网前!!! 3.3 如何打好正拍截击球 3.4 如何打好反拍截击球 3.5 秘笈4、挽弓射日发球技术5、拾级进阶组合你的技术6、勇中有谋组和你的战术7、先利其器网球的装备8、网球网事9、成龙成凤10、专家解惑附录：网球小辞典

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com