第一图书网, tushu007.com

<<康乐球百图精解>>

图书基本信息

书名：<<康乐球百图精解>>

13位ISBN编号：9787547603024

10位ISBN编号：7547603025

出版时间：2011-1

出版时间：上海远东出版社

作者：露香园　等著

页数：147

字数：218000

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

康乐球据说始于民国时期，是近代上海最普及的娱乐活动之一，被称为老弄堂里的“斯诺克”。
本书从打球姿势、球盘、基本打法、枪势和布局等多方面，较为系统地介绍了康乐球的各种游戏方法、规则及技巧，由浅入深，易读易懂，图文并茂，实用性较强，对康乐球爱好者不无裨益。

作者简介

露香园，本名李福康，自幼深受家庭传统教育熏陶，酷爱琴棋书画和传统体育文化。
年轻时曾响应国家号召，奔赴祖国的大西北——新疆生产建设兵团，晚年悉心研究一直喜爱并受益不尽的康乐球运动，热心在和讯网和搜狐网撰写博客，交流体会和习练心得，立志为弘扬民族传统体育项目康乐球运动而努力。
张云龙，华东师范大学体育与健康学院教授，硕士生导师，民族传统体育学科带头人。
杨刚，中国康乐球实用新型专利发明人、上海品度商贸有限公司董事长、上海DD147台球资源服务总汇总经理。
方媚,上海海事大学体育教学部副教授，运动队负责人。

第一图书网, tushu007.com

<<康乐球百图精解>>

书籍目录

第一章　击球姿势
第二章　球盘
　静态球盘
　老板(母子)
　小子
　老板和小子的自身侧旋转性能
　对盘的认识
第三章　基本打法
　单子
　组合子
　老板自转击出
第四章　枪势
　常见枪势
　避头
　救子
第五章　双花探秘
　常见双花
　双花枪势
第六章　开局第一枪
第七章　布局
　布局概论
　布局要点
第八章　力的运用
第九章　一棒头
第十章　一枪光
第十一章　中心子
　中心子种种
　中心子枪势
　中心子对打策略
　中心子双打策略
　中心子四人打策略
第十二章　游戏规则
　约定俗成的规则
　常见疑点答问
第十三章　单人练习
第十四章　康乐球点滴
　康乐球运动的益处
　名词解释
　康乐球闲话
　康乐球赛场原则二十四字谈
　胜负预测
　常见游戏方法

章节摘录

版权页：插图：康乐球讲究击球姿势，有口诀日：近台微侧单肩沉，马步站定呼吸深，俯首前探目似鹰，杆短腕活指如针。
近台微侧单肩沉：靠近球盘容易瞄准，侧身单肩略为下沉便于球杆抽动不至于因碰及衣领影响出击。
左臂虚弯，如伸直了势必远离球盘。
以上是双手打球的姿势，如用单手打球就有所不同了。
马步站定呼吸深：不必像武术中的马步那么工整，只须两腿分开，膝盖稍弯即可，同时意守丹田呼吸深沉，这样有利于头脑清醒准确瞄准。
与人交谈、情绪激动和呼吸急迫，都容易引起失误。
俯首前探目似鹰：俯首并非低下头，是要求保持利于观察探巡盘面的视觉角度。
两眼要像鹰一样地敏锐，像鹰一样地猎捕瞄准点，不但要俯视全盘，而且应善于如照相机一样变焦，对细微情况也探查得一清二楚。
杆短腕活指如针：一米左右的球杆执在约八分之七至四分之三处（据老板在发球圆的不同位置而变化，老板靠近档板可执在四分之三处，老板靠近盘心可执在八分之七处），不拿到头，棒头在抽动时可从肩部穿出，也可与肩部衣服摩擦。
用拇指食指执杆，其余三指为杆下侧依托。
这样右手在颌下胸前位置，也靠近球盘。
抽动或出击靠手腕来完成，大臂可保持不动。
抽动球杆可在老板前（上方）后，也可在贴近老板处或在老板后方十厘米范围内。
出击前应是先缩回球杆然后击出。
瞄准之初执杆手指可以虚待，确定点位后用食指像针一样刺住不至于晃失。
本书提倡上述姿势，并不排斥其他各种行之有效的击球姿势，如有些高手习惯执杆是执到头的，也很好。

编辑推荐

《康乐球百图精解》是由上海远东出版社出版的。

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