

羽球初階課程檢核表－羽毛球自學之路

1-基本發力原理

- 重心變化
- 畫圓收重心
- 拍速
- 握拍

2-正手拍

- 引拍到位、長球
- 正拍殺球
- 正拍切球
- 正拍挑球
- 接殺球

3-正反拍發長短球

4-步法

- 啟動原理、前後步伐
- 前場V字步伐
- 後場V字步伐
- 墊、併、交叉步

5-單、雙打規則

6-反手拍

- 平球
- 挑球
- 接殺球