



名·师·出·高·图



# 羽毛球 入门到精通



名师出高图编写组 编



化学工业出版社



名·师·出·高·图



BADMINTON

# 羽毛球 入门到精通



名师出高图编写组 编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球入门到精通 / 名师出高图编写组编. —北京:  
化学工业出版社, 2015. 11  
(名师出高图)  
ISBN 978-7-122-25415-3

I. ①羽… II. ①名… III. ①羽毛球运动 - 基本  
知识 IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243170 号

---

责任编辑: 宋 薇  
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 张 辉

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 北京画中画印刷有限公司  
850mm × 1168mm 1/32 印张4<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数165千字  
2016年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

# 前言

## PREFACE

无论是进行有规则的羽毛球比赛，还是将羽毛球作为一般性的健身活动，参与者都要不停地移动、跳跃、转体、挥拍，从而增大了四肢和腰腹的肌肉力量，加快了血液循环速度，强化了心血管系统和呼吸系统的功能。

《羽毛球入门到精通》从羽毛球运动的器材和场地等基础知识入手，将羽毛球运动的基本动作、击球方法、步法等进行了详尽的介绍，除了入门级爱好者关注的基本技术外，还为有提高羽毛球运动水平的高阶爱好者准备了羽毛球单打战术、双打战术的实战经验。

《羽毛球入门到精通》想要与你分享的是：

- 准确运用击球技术和步法，合理舒筋活血的方法。
- 洞悉对手特点、巧妙安排战术，健脑增智的良方。
- 提升整体技术、战术水平，创造以球会友的机会。
- 科学运动、消耗热量，排毒养颜、减肥降脂的诀窍。

# 目 录

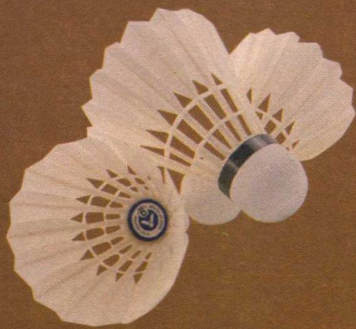
## CONTENTS

第一部分	羽毛球运动的器材和场地·····	001
第二部分	羽毛球运动的基本动作·····	009
第三部分	羽毛球运动的击球方法·····	037
第四部分	羽毛球运动的步法·····	103
第五部分	羽毛球运动的单打战术·····	137
第六部分	羽毛球运动的双打战术·····	143

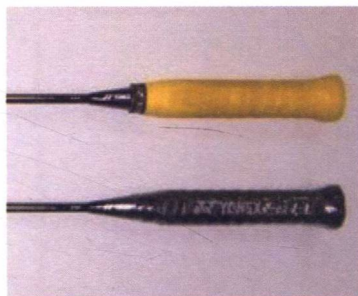


# 第一部分

## 羽毛球运动的器材和场地



# 1. 球拍



羽毛球拍由拍头、拍弦面、连接喉、拍杆和拍柄5部分组成。高档球拍在出售时是不穿线的。正规的羽毛球拍长不超过680毫米、宽不超过230毫米。规则规定球拍除非是为了防止磨损、断裂、振动或调整重心的附加物，或预防球拍脱手而将拍柄系在手上的绳索外，不允许有附加物和突出部分。

**重量和拍柄的粗细：**球拍一般在拍柄上端都标有该球拍的重量和拍柄的粗细程度，重量一般是由英文字母“U”来表示，分为U ~ 4U，数字越大，球拍的重量越轻，反之越重；拍柄粗细用英文字母“G”来表示，分为G0 ~ G5，数字越大，拍柄越细，反之越粗。



工具+材料



拍弦面的软硬强度：一般是用“磅”或“公斤”来表示，数字越大，拍弦面的硬度越大。

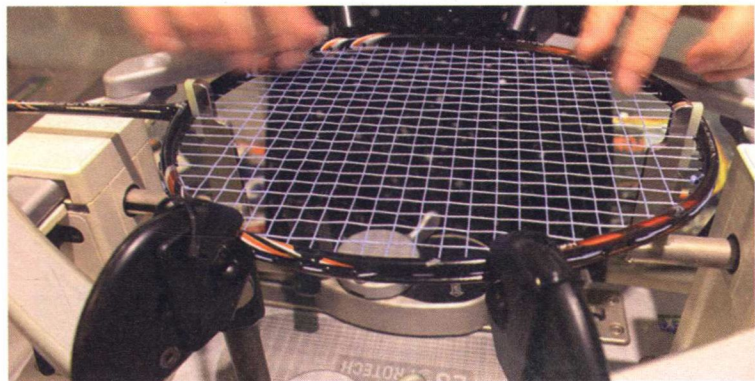
球拍穿线的过程如下：



先穿竖线



再十字交叉穿横线



最后在球拍的拉线机上将线拉至所需的磅数。

### 小常识

球拍的好坏不在于重量，而在于是否适合自己使用。建议初学者和力量小的人使用重量较轻、拍弦面硬度适中的球拍。一般业余爱好者的球拍拍弦面拉线硬度为22~24磅，专业运动员的球拍拍弦面拉线强度为30磅左右。



## 2. 手胶

手胶是缠绕在球拍手柄上的必备附加物。主要功能是防滑、吸汗。还可调整拍柄粗细，让使用者感觉更加舒适。手柄胶一般分毛巾胶、皮质胶两大类，还分为厚、薄和带龙骨等多种，可根据自己的手掌大小来挑选。



## 3. 羽拍线

羽拍线的好坏要从弹性、耐用程度、控球性能、吸振性能等方面来考虑。越细弹性越好，但结实程度不高，越粗越结实，但弹性会下降。选择羽拍线时要根据自己的打法类型而定，建议进攻型和力量大者选择较粗的线，控球型和力量较小者选用较细的线。



## 4. 羽毛球

羽毛球由天然羽毛和人造材料或用它们的混合材料制成。羽毛

球的规格要求如下：

项 目	要 求	备 注
羽毛数量	16根	固定在球托上
羽毛的长度	62 ~ 70 毫米	羽毛从球托面到羽毛尖的长度应一致
羽毛顶端的圆形	直径 58 ~ 68 毫米	羽毛应用线或其他适宜材料扎牢
球托底部的球形	直径 25 ~ 28 毫米	
球重	4.74 ~ 5.50 克	

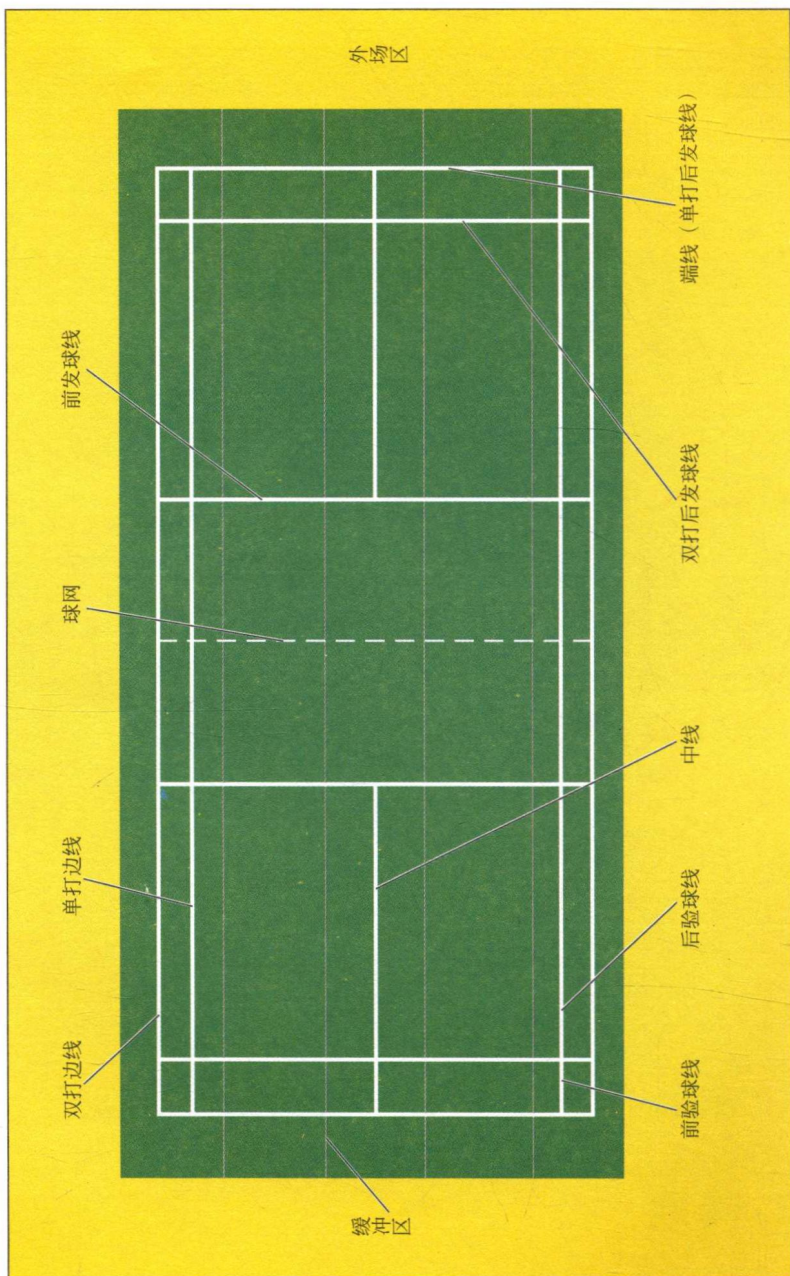


### 小常识

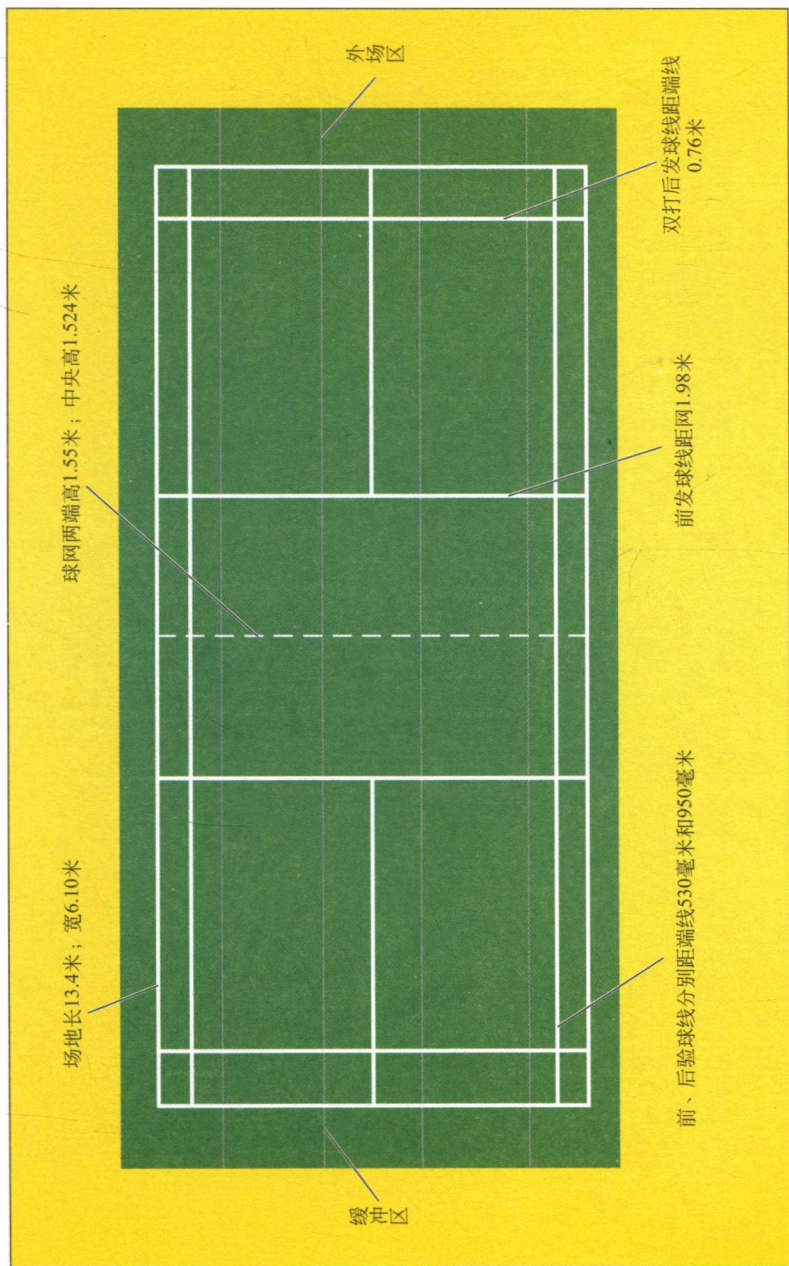
由于海拔和气候等自然环境条件不同，球的飞行速度也有所不同，一般商家都会在产品上标出羽毛球的飞行速度，比如78、77、76、75等。数字越大，其飞行速度越快。建议在北方地区用标号小一些的球。

## 5. 场地

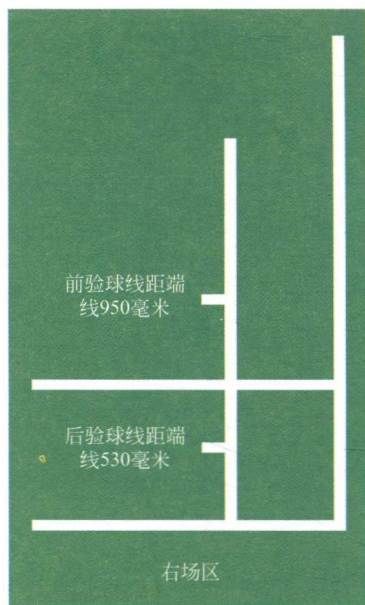
羽毛球场地的比赛区呈长方形，场地线宽度为40毫米。









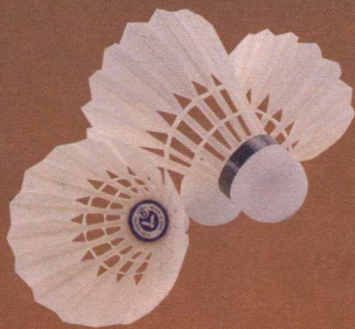


### 小常识

在两个右场区的单打边线上距端线外沿530毫米和950毫米处分别画有2条4毫米宽的线，此线之间的区域为验球区。验球时，验球人站在端线外用低手向前上方全力击球，球的飞行方向应与边线平行，符合标准速度的球，应落在此区域内。

# 第二部分

## 羽毛球运动的基本动作



# 1. 握拍

## (1) 正手握拍（以右手作为持拍手为例）



右手持拍，使拍头与地面垂直。



右手虎口对准拍柄窄面内侧的斜棱。



掌心与拍柄之间要留有间隙。





拇指与食指的内侧轻靠在拍柄两侧的宽面上，食指与拇指相对。

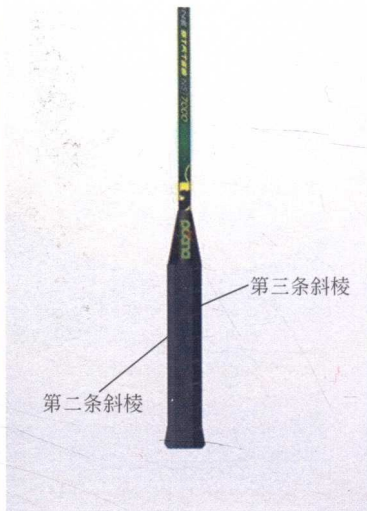


握拍要松，并且手腕与前臂要呈一定夹角。



食指与中指分开，中指、无名指与小指自然放松地握住拍柄，小鱼际靠近拍柄末端。





## (2) 反手握拍

在正手握拍的基础之上，拇指向上提，食指回抠，用拇指顶压拍柄，拍头要比正手握拍时稍微外旋一点。

