

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89. 8. 08 版面 九版

《篇巧技本基》

記者 徐大基／報導

學壁球就像羽毛球、網球一樣，只要學會正拍、反拍、發球與截擊這四大基本動作，即可衍生出千變萬化的招數，而這入門四大基本招動作簡單易學，就算無師自通也能上手。

正拍為打壁球時最常使用的手法，持拍手往上拉，從上到下成U字型揮拍，最後拍子收到肩膀處，這種揮拍方式有兩大好處，一是手部不必往後拉，較不易打到他人或是玻璃、牆壁等；二是

# 入門四大招 無師自通變招數

## 正拍、反拍、發球和截擊

時間考慮要如何接應來球；二、

好，盡速將手舉起，方能有

舉拍：準備動作越快越

三大要點，一、快速

學習正拍有

快速球。

接應對方的

迴旋力恰

到好處，

可以很快地

發球與一般打球動作相同，可以選擇上手發球

或下手發球，但

約可以分成兩種，

一是快速發球，讓

及回擊；二是挑高

發球，將球打到

使對方不容易回

截擊屬於攻擊性

球，球經地板反

彈即打

回，類似網球的

身體面向前牆，因為壁球來自四面八方，擊球方向千變萬化，所以面向前牆，才能有多種角度可以選擇，同時可藉由轉身的力量用力將球擊回；三、收拍固定：利用肩膀上的上下成U字型迴旋，將球揮打出去後，球拍收回肩膀上方位置，如果收拍不固定，球可能會亂飛。

反拍的揮拍方式有點像在丟飛盤，注意要項與正拍差不多，但在用力的技巧上稍有不同，但這需要打球者依自己的習慣做調整。

樂部形式，且為會員制，這些會員制的俱樂部多有專業教練駐場指導，所以加入俱樂部是學壁球最方便的方式，當然，有些社區中原本就有壁球場地，民眾也可以聘請教練，但是索費頗為昂貴，行情價每小時約一千元左右。

