



# 「羽」你運動(I)&(II)

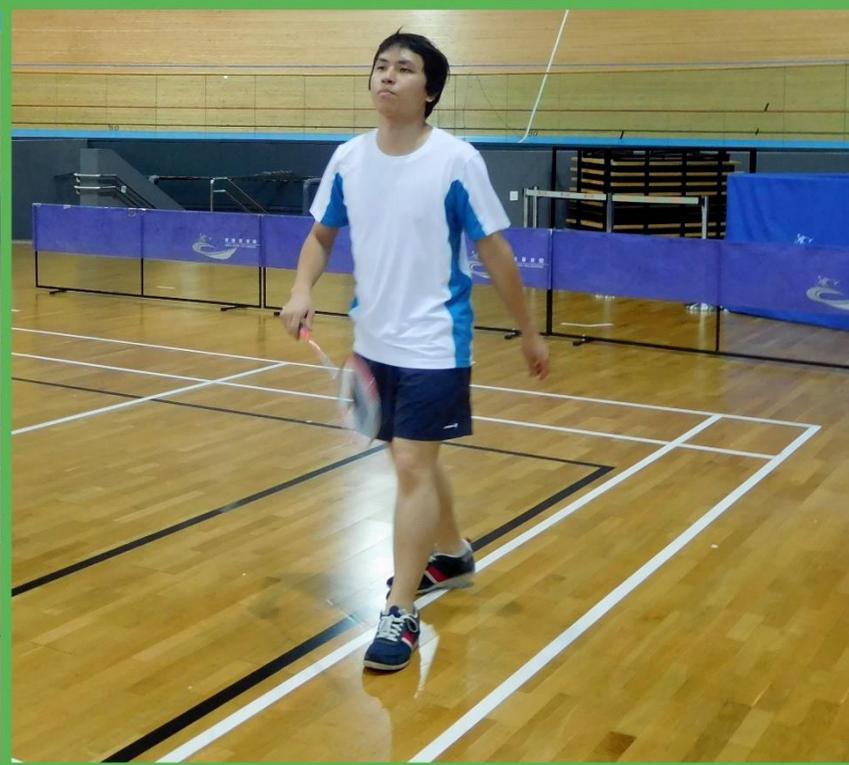


HISN 於 9 月 5 日 至 11 月 28 日 期 間 舉 行 了 一 連 12 堂 的 羽 毛 球 班 ， 並 邀 請 了 資 深 教 練 Tom 前 來 教 授 各 種 技 巧 、 步 法 及 場 上 應 變 等 。 透 過 新 穎 的 團 隊 練 習 ， 大 家 更 能 掌 握 這 項 手 眼 合 一 的 運 動 ， 提 升 大 家 的 潛 能 及 培 養 默 契 。



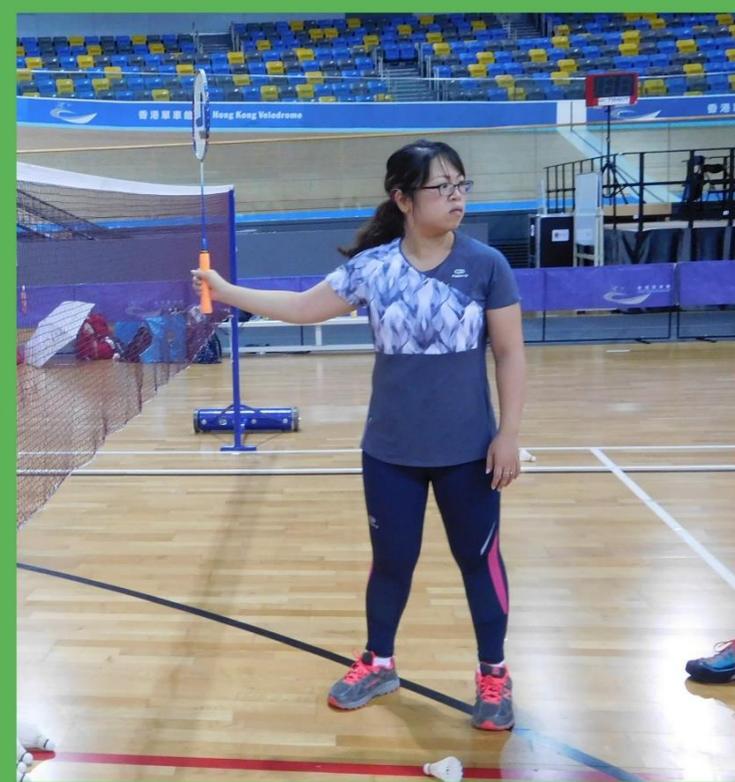


自由練習時間





不少同學都一直以錯誤的手法打球，教練逐一糾正壞習慣，教大家練習恰當的握拍技巧，減少運動時受傷的機會。





1..2..3..

衝呀！





大家額外投入雙人練習，這次同學們要以球拍對打出最近的距離但又不能互相碰撞，講求的是力量的控制及配合。





課堂中有不少一對一的訓練，教練會給予個人指導，讓大家能夠更有方向地練習。

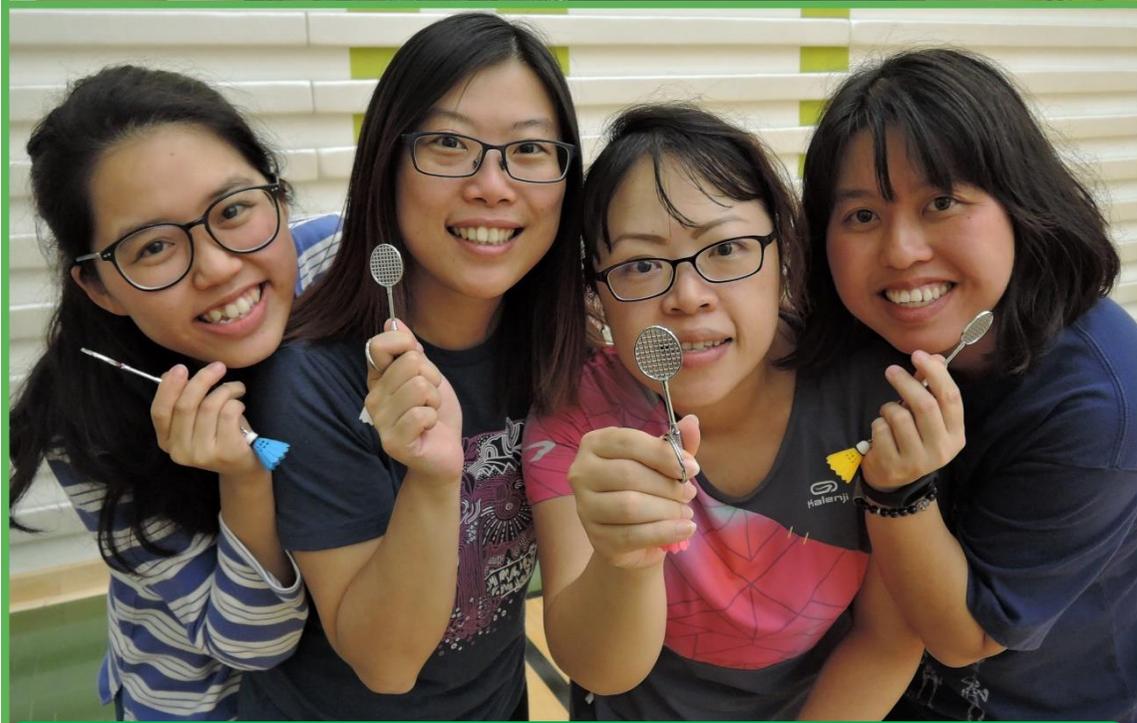


在雙人練習中，大家都要不停交換拍檔，以了解各人的特色，再設法互補不足。





同學們面壁練習，牆壁就是對手，但其實真正的對手，往往就是自己。



感謝教練精心準備的聖誕比賽及紀念品，大家在比賽中都將學到的技術應用出來，加深記憶並且溫故知新。



恭喜同學奪得第十二屆蠶人羽毛球比賽女子單打組殿軍，大家一同送上祝賀，希望各位都能繼續努力一同進步！