

桌球-單打正手平擊、反手推擋動作要領訣竅

一、 正手平擊動作要領（右手持拍為例）：

（1）準備姿勢：

1. 面向球桌兩膝微曲。
2. 兩肘彎曲約 90 度，雙手置於胸前。

（2）引拍及預備擊球姿勢：身體右轉，扭轉向後引拍，引拍方向須視來球的高低而定。

（3）揮拍擊球姿勢：

1. 球彈起至最高點時，扭腰向左揮拍，並將身體重心移至左腳。
2. 球拍與球接觸時，動作不可停滯，應連續完成整個揮拍動作。
3. 擊球後應回復至準備姿勢。

二、 反手推擋動作要領（右手持拍為例）：

（1）準備姿勢：身體面向球桌，兩膝微曲輕鬆站立，兩肘彎曲約 90 度、雙手置於胸前。

（2）引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍靠近胸腹前。

（3）揮拍擊球姿勢：

1. 來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。
2. 擊球後並且作勢等待下一次擊球準備姿勢。

備註：能熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在於桌球反彈後的最高點時期擊球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。