

正修科技大學
體育課興趣選項

撞球基本動作

資料來源:<http://www.baroc.org/>撞球運動雜誌



第一章 基本動作

- **正確的姿勢** > 所謂正確的姿勢就是說打球的時候，你能夠保持身體平衡，出桿時也能很容易的力道大小等等的姿勢如果姿勢不好，對將來會影響你球技的進步。

1. 決定站的位子
2. 瞄準
3. 握桿
4. 架桿 (架橋)
5. 運桿
6. 出桿



基本動作

- **決定站的位置**你應該要站在母球和子球的左邊位置（當然如果您是以右手握桿的話），重點是要以舒服為首要條件，有很多初學者在拿桿的時候都覺得自己不會拿桿，其實有時是因為不習慣姿勢與拿桿的感覺，只要多練習就會改變的。



基本動作

- **瞄準**當你彎要瞄準時，左腳應該會在前面，重要的是臉和眼睛要和球桿和瞄準方向要成一直線，如果蹲低，其實比較容易瞄得準，但如果打近球則不要太低比較好。



基本動作

- **握桿**瞄準時，握桿的手肘要和球桿為90°角。如果子球較遠，可是握後面一點，也就是如果子球很近，你又要打輕力道時，就可以拿近一點控制。還有握桿不要太用力，要不然比較不好隨心所欲的發揮，也不容易放輕鬆。

基本動作

握桿與運桿

在我們決定要握住球桿的何處之前，必須先瞭解球桿的重心點（球桿的平衡中心）。通常球桿的重心點是距離桿尾50cm左右之處。最適當的握桿位置，是在重心點後方約20~35cm之處，也就是距離桿尾15~30cm左右的地方。當然球桿的重心因球桿的長短、粗細不同而略有差異，因此一定要儘快選擇一支適合自己的球桿。



手腕太偏內側。



手腕太偏外側。



握桿正確姿勢，手腕和手臂自然下垂。



基本動作

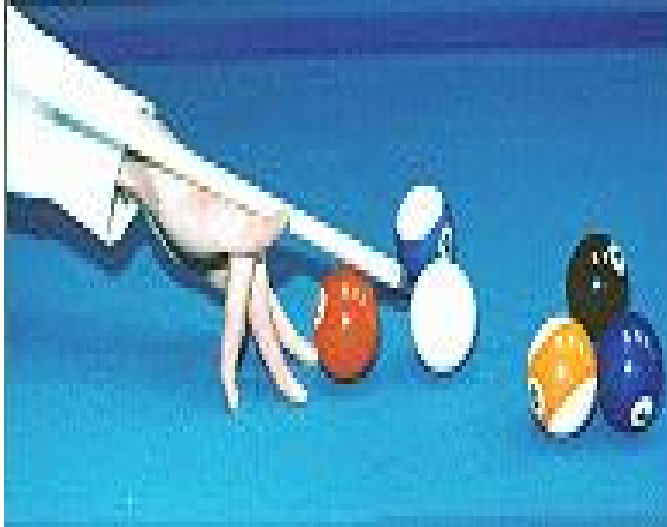
架橋

左手（或右手）為支撐並穩定球桿所做的動作，稱為架橋。

如果架橋不穩固，則擊球時的瞄準點以及撞擊時的力道等，皆會因此而失常，甚至發生滑桿的現象。初學者往往只將注意力放在擊球動作上，而忽略了架橋動作的重要，因此常常有偏差甚至滑桿的現象。

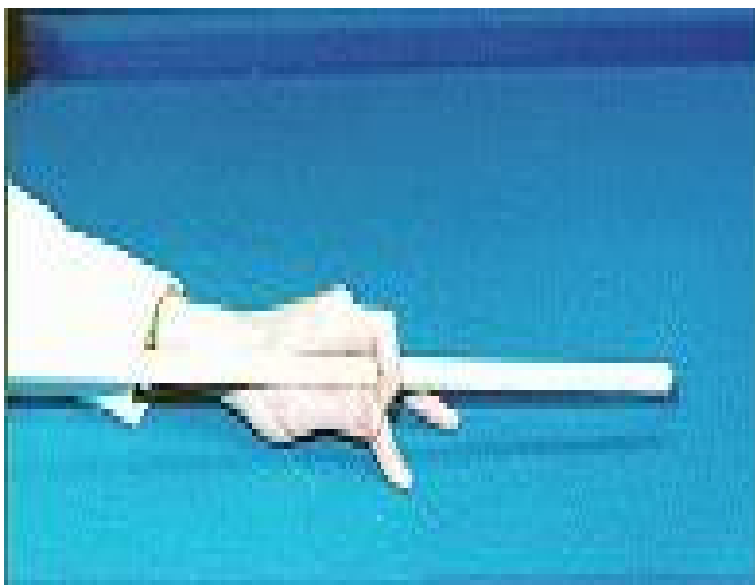
一、指尖架橋法

當母球與子球距離接近時，架橋與V字型架橋法相同，但必需將手指撐起，使球跨越子球（障礙球），來撞擊母球。下桿時，後節握桿處可稍微往前，切記謹慎處理，小心犯規。



二、扣環式架橋法

以彎曲的食指和大姆指接成圓圈包住球桿，將其餘三指盡量張開，與手腕貼住檯面（母球的打點，可利用扣環式架橋的高度來改變瞄準時的撞擊點）。
初學及進階者在面臨必須下功力球時（如推、拉桿及下塞球），可儘量嘗試此架橋法。



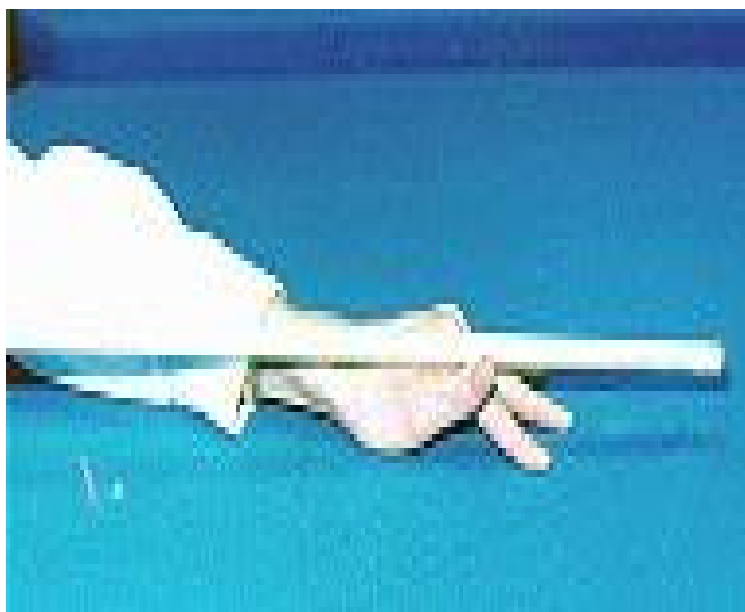
三、橡皮邊架橋法

球桿置於食指與中指間，緊貼檯面，利用檯邊與手指形成架橋（此用法常用於母球較接近球檯邊時）。



四、V字型架橋法：

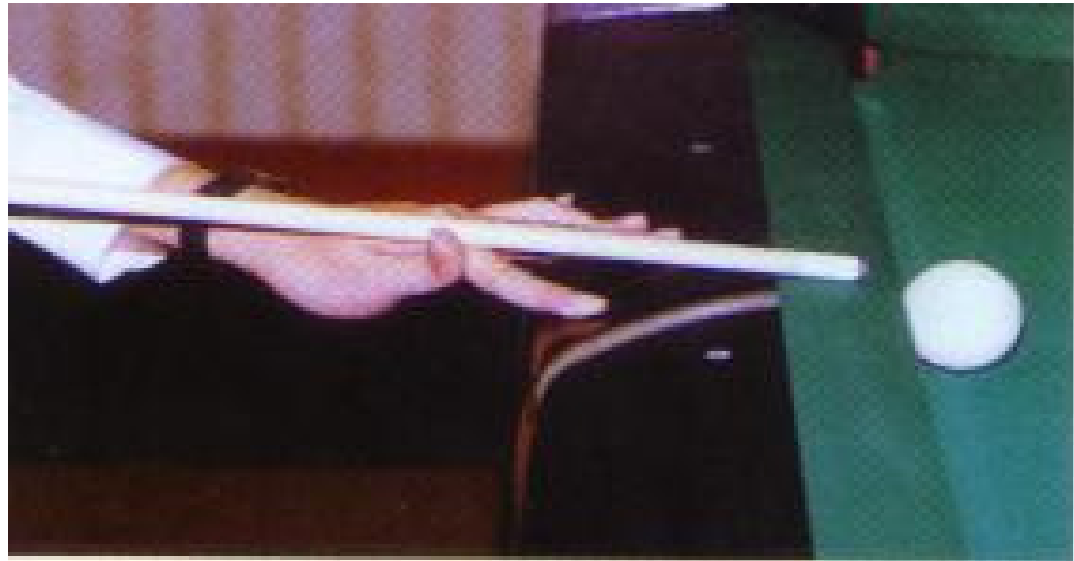
豎起大姆指，利用它與食指的根部形成V字型，除姆指之外，其餘四指貼住檯面，球桿置於V字型凹處。



五、貼壁球架橋法

貼壁球打法是一般大多初學者的致命傷，掌握以下架桿及出桿的技巧，可使您下次打擊時減少失誤率。

1. 架桿之手掌盡量與母球保持10~15cm以上的距離，四指緊貼顆星面板，使其穩固。
2. 球桿微貼顆星面板，球桿儘量保持水平擺動（後節桿尾儘量壓低）。
3. 後腳可稍往後移，可使身體下彎（越低越好）。
4. 若非需要，切記儘量避免使用：下塞球（English）。



六、助桿器使用方式

