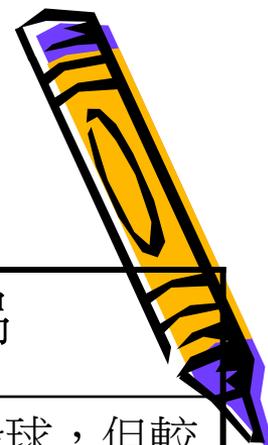


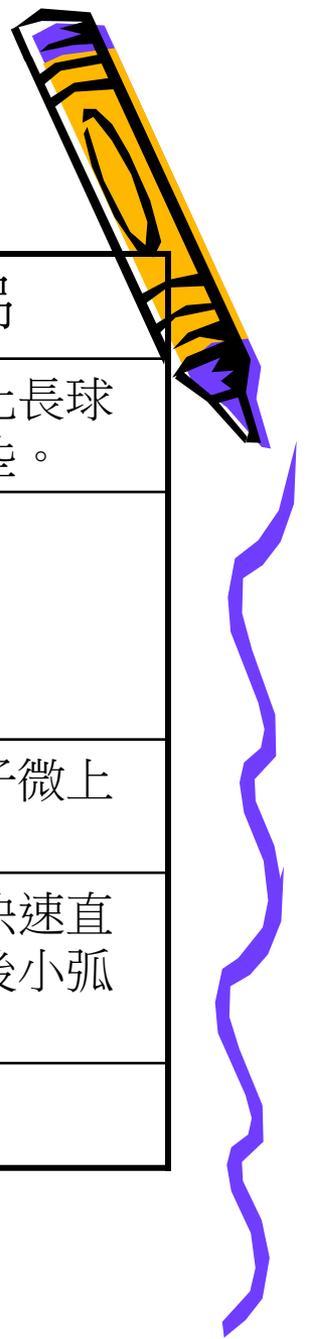
羽球肩上正拍長殺吊手法1



說明	長	殺	吊
下肢動作	屈蹲慣用手同側腳，擊球時向前上推蹬，使人重心轉移至前腳。	動作同長球且力量要更大，尤其向前的力量會出得更多，使重心更快向前轉移。	動作類似殺球，但較小且仍快速完成。
軀幹動作	藉蹬力轉髖推身向前，同時藉非慣用手展肩展胸帶動慣用手側扭轉上身及肩膀。	動作同長球且更大，尤其身體及肩會壓得更多一點。	同殺球，但動作較小且仍快速完成。
上肢動作	非慣用手展開帶動展胸轉肩再收回靠胸，慣用手以甩打方式驅動手臂手肘手腕力量揮拍， 甩臂的動作須在頭頂前上方完成。	身體扭轉及肩膀及手臂迅速下壓，動作大且快。	甩臂的動作 同長球，但動作較小，速度稍慢，擊球位置同 殺球 擊中球須立即減速，以形成較短落點。



羽球肩上正拍長殺吊手法2



說明	長	殺	吊
出手速度	快	最快	快，但比長球稍慢一些。
擊球位置	擊球瞬間手腕位置同殺球，但腕關節後屈，使拍身及拍面在後，因此觸球位置比殺球後面，但仍在頭頂前上方。	頭頂前上方	同殺球
拍面角度	觸球瞬間稍朝上，以使球大致向前方上空飛行。	朝向攻擊點	朝向網子微上方
飛行軌跡	朝前上小弧度高遠飛行，快速達底線上方後大弧度墜下。	朝前下極速直線飛行過網落地	朝前下快速直線飛行後小弧度落下
落地位置	最遠	次之	最近。

