

# 学打羽毛球 学打羽毛球日记(优质9篇)

自我介绍是建立良好人际关系的第一步，它能够打开沟通的窗口。以下是一些成功的总结范文，希望能够为大家的写作提供一些借鉴和启发。

## 学打羽毛球篇一

今天我去报名学习羽毛球了，报名交钱后，教练就带着领了球拍，我换上运动套装，就正式的开始训练了！

首先，教练教我羽毛球中最基本的握拍动作，大拇指要和拍子的壶口对齐，用食指勾住拍子，拿的要稳。我刚刚握好，教练就发现了问题，我的手捏得太紧了，这样的话在比赛中，时间一长，体力就会消耗的很快，而且很难发力。手要微微放松，只要保持拍子不掉就可以了。经过几次调整，总算将握拍这个动作搞定了，现在该学习羽毛球中的基础动作了，那就是：颠球，将羽毛球拿起，然后松手，让羽毛球自然落下，然后用拍子将球往上颠。教练还特意为我演示了一番，看的我心潮澎湃，我迫不及待的从教练手里抢过球拍来，摆好了握拍姿势，我将羽毛球拿起，然后一松手，羽毛球就掉了下来，我将拍子往上使劲挥去，球直直的向上飞去，第一次颠，竟然就能取得如此成绩，真是旗开得胜，就在我暗暗沾沾自喜的时候，球从天上落了下来，我一时没反应过来，只好来了个亡羊补牢，一拍子将球勾了出去，球飞的并不高，但是很远，我用我最快的速度都没有接到，唉，真是沮丧，不过我可是不会轻易放弃的……经过我的一番努力，我终于可以一次颠15个以上了！

羽毛球的训练很快就结束了，下次训练，我一定会做得更好！

## 学打羽毛球篇二

我们的课余生活真是丰富多彩，有的喜欢骑车，有的喜欢游泳，还有的喜欢跳绳，我最喜欢打羽毛球。

以前，每当我看到其他小朋友都会打羽毛球，我都非常羡慕，就想：“如果我也能像他们一样会打羽毛球，那该多好啊！”于是，我就去问爸爸说：“爸爸，您能教我打羽毛球吗？”爸爸说：“好啊”就这样，我和爸爸就拿着羽毛球下楼了，我们来到了楼下，爸爸告诉我说：“打羽毛球首先要学会发球”。说着，爸爸就演示了一遍，左手拿球抛向空中的同时，右手要同时抬起球拍将球打出去。可是，轮到我发球时，却怎么也打不好，小小的羽毛球就想一只顽皮的小鸟，总是和我捉迷藏。连续几次都打不好，我就有点气馁了，这时，爸爸鼓励我说“学任何一件事都需要有耐心，要反复练习，坚持努力，才能掌握要领。”听了爸爸的建议后，我每天都坚持练习，经过几个星期的努力，我终于学会了，每当看见羽毛球想灵巧的燕子一样在空中飞舞，我都无比开心。

通过这件事，我明白了无论干什么事都不能半途而废，只要坚持努力不轻易放弃，就一定能有所收获。

## 学打羽毛球篇三

又一个快乐的暑假来了。我认真完成暑假作业后，让爸爸报名参加我的羽毛球兴趣班。我会在每周一到周五早上学习打羽毛球。当我到达羽毛球场时，我看到许多孩子在那里学习打羽毛球，我的同学陈和赵凌燕也在那里。我很高兴见到他们。

第一天，教练让我们先运动一会儿，然后开始学习如何称球。称球就是用球拍打它。过了一会儿，教练挑选了一个孩子带领大家做动作。我们被分成两队，站在球网两边的白线上，把球向前抛。每个人一次扔五个球。教练号召大家一起扔球，

让我们把网扔的越远越好，可我一直扔不出去。后来教练让我们拿拍子站队。他站在我们面前演示我们的新动作，就是来回摆动节拍，我们都按照她的要求练习。练了一段时间，感觉手很酸痛。教练说：“练不好，球就打不好。”听到教练的话，我咬紧牙关坚持了下来。快到下课的时候，教练把我们集合起来跳绳或者跑步，教练说这是为了培养我们的耐力和跳跃能力。

经过一个多月的训练，我终于掌握了打羽毛球的基本动作，现在身体很好。这个暑假让我不仅有意义，而且充实快乐。

## 学打羽毛球篇四

记得一年春天我去广场上玩，看见两位大哥哥在打羽毛球，那球打得可好了：球一上一下，一左一右，在天空中灵活摆动着。看了他们的表演，我连声叫好，羡慕他们打羽毛球的球技如此之好。

等回到家，我说干就干，叫爸爸买一幅羽毛球拍和一筒羽毛球来打。过了一会，门铃响了，爸爸把我要的东西买过来了。

然后爸爸带我到草坪上打起球来，首先，爸爸教我如何发球：手要拿稳，再把球抛向上面，最后看准球一拍，球就被射出去了。然后爸爸就给我做了一次示范，果然像爸爸说得那样，球被射出去了。看到爸爸射球很轻松。我心想：打羽毛球那么简单，难道还要练？于是我对爸爸说：“会了。会了！”说着就证明给爸爸看，没想到我刚想射球，球就掉了下来，这被站在一旁的爸爸看见了，暗暗偷着笑，并对我说：“想打好羽毛球，没你想的那样简单。”听了爸爸的话，我才知道学会打羽毛球是一件不容易的事，然后我就捡起羽毛球继续练习。

就这样我就天天练习，日子一天天地过去了，我最后终于学会了打羽毛球。

从学会了打羽毛球以后，我懂得了：只有努力，一切都有可能成功。

## 学打羽毛球篇五

可能是因为哥哥喜欢打羽毛球的原因，我也渐渐的`喜欢上了打羽毛球这项运动。

这天晚饭后，外面下起了雨，我缠着妈妈和哥哥带我去体育馆打羽毛球，于是我们骑着车来到了体育馆。扫码进去后，我看到了很多来运动的人，有单打羽毛球的、双打羽毛球的，还有打乒乓球的，他们个个都汗流浹背。

我们好不容易找到一个空位置，妈妈便开始教我打羽毛球了：右手拿球拍，左手拿球，开始发球。这球怎么不听话呢？我想让它直着过去，可是它就是不听我的，东跑一下，西跑一下，有时还会撞上东西呢！妈妈就在我想放弃时温柔地告诉我：别着急，心急吃不了热豆腐，慢慢来。于是我静下心来，终于发出了一个好球。接下来的几个回合，我们打得非常认真、非常出色。不一会儿，我们就挥汗如雨了。

这次学打羽毛球让我很有成就感，今后我还要更加努力。

## 学打羽毛球篇六

“羽毛球在我国是一项十分普及的运动，它可以促使四肢的全面发展，训练身体的协调能力和反应能力，培养机动性和敏捷性。”读完了这段文字，我便下决心要学习好打羽毛球。于是从今天起，爸爸妈妈就成了我的羽毛球教练。

妈妈和爸爸先教我怎么发球。爸爸先示范给我看，我发现球拍上的网好像有弹力似的，轻轻的一打，羽毛球就听话的飞了出去，不偏不斜，正好过了网。我试了试，结果与爸爸的结果千差万别，我的球虽说飞了出去，但很不听话，都没过

网，还有一个竟从网的低下钻了过去，我和爸爸一起分析原因，得出了结论：“没有掌握好力度和发力的方向。”于是我便细心地体会，练得满头大汗，我终于把握住了力度和方向，爸爸妈妈便开始教我接球，妈妈告诉我，要等到球落得比较近的时候看准了再接，知道了要点，我便抱着试一试的心态与爸爸打了几次，有了会发球的基础，接球就容易多了，很快就能和爸爸对“打”如流了。

通过这次学打羽毛球，我明白了：“世上无难事，只怕有心人。”

## 学打羽毛球篇七

在这个星期六里，我每天吃完饭都去小花园那儿玩，每次都有大人打羽毛球。我说：爸爸，咱们也打羽毛球好吗？爸爸高兴地说：可以呀！

我和爸爸去打羽毛球，我们拿着球拍和羽毛球。爸爸先交我发球，说：发球时要把球抛向空中，不要向后抛。说完，我就开始练习，我把球向空中一扔，刚要打，球却不见了。我东找西找，爸爸笑呵呵地说：球在你的球拍上！我一看，原来球扎在了球拍的网格上。我拿着球，继续练了起来。练完后，爸爸又说：球打过来的时候要手疾眼快，不要慢悠悠的。我看着爸爸打的`那样熟练，我照着爸爸的样子练了起来，慢慢地我也能打球了。

经过一番苦练，我终于学会了打羽毛球。

## 学打羽毛球篇八

假期里，我学会了打羽毛球。这不，妈妈又要和我展开一场大战了。

要说起我是如何喜欢上打羽毛球的，这还要归功于妈妈。放

寒假了，妈妈怕我成天赖在家里发福，就和爸爸陪我下楼打羽毛球。

爸爸妈妈先给我示范，他们一来一往，打得热火朝天。我看得似懂非懂，跃跃欲试。接下来妈妈抓住我的手，来教我发球：发球是打羽毛球中比较难掌握的。学会了，其他就变得简单了。先把球向空中一抛然后看准下落的时机，再用球拍将它一挑，挑过网就行了。我心里想这有何难，不就是挑球吗？太简单了，于是我接过球拍和羽毛球挑了起来。

谁知道，看起来简单，做起来难。我不是将球扔得太远就是拍子挑不到球，即使挑到了，力度也不足以让球过网。我十分着急，就去请教爸爸妈妈，爸爸一语道破了天机：儿子啊！打羽毛球和你写毛笔字是一个概念，都是用手腕的巧劲。你用手臂怎么能打起来呢？我听了恍然大悟，赶紧把球往空中一扔，看球快要落到拍子边，我试着用手腕发力嘭的一下球便被我打上了天。

学会了发球，妈妈又教我扣球，这个扣球就简单多了，主要是用于对方把球打过来之后接球还击。妈妈握住我的手，做了扣球的动作。我很有信心地对她说：妈妈咱们来比划比划！先由妈妈发球，她身手矫健，一下就把球打了过来，球像不让我接似的有意飞得老高，我措手不及、手忙脚乱结果没接到球。第二次，妈妈有意把球打得低一点，好让我接，可我判断失误还是没有接到。妈妈又发了几次，可我因为种种原因一个也没接到。

我十分失望，把球拍一丢坐在了地上，心里再也不想打羽毛球了。忽然，一句温柔的安慰传了过来：儿子啊，你要知道做任何事情都不会轻易成功，都要经过不懈的努力和长久的坚持，才会取得最后的胜利！我抬起头来，妈妈正用肯定的目光看着我，好像在说你一定行的！我也给了妈妈一个大拇指。

这次我总结多次失败的教训，终于用扣球接住了妈妈的发球，尽管动作还有些生硬、笨拙，但这一点都不影响我享受打羽毛球带来的快乐。假期里，我像上了瘾似得，只要一有空就和妈妈打羽毛球，到现在我们已经打坏了三个球，在大多数情况下妈妈也不是我的对手了。

只要坚持就能胜利！望大家也像我一样学打羽毛球，因为它不仅能锻炼反应力和手部的灵活度，而且能磨练人的意志力。怎么样，也来试一试吧！

## 学打羽毛球篇九

爸爸妈妈喜欢打羽毛球，他们经常带着我去打羽毛球。他们在那里打，我在旁边看，也顺便帮他们捡球。我也梦想自己能像爸爸妈妈那样潇洒地打羽毛球。我走到爸爸边上，让爸爸教我打羽毛球，爸爸爽快地答应了我，我高兴得欢呼雀跃。

爸爸说颠球是打羽毛球的基本功，所以爸爸先教我颠球。爸爸边说边示范，一只手拿着球，一只手拿着球拍，爸爸把球扔出去，当球落下来的时候，爸爸用球拍把球颠了出去，一下又一下，球在爸爸的指挥下飞舞着，像一个听话的乖孩子。我觉得很简单，就把球扔出去，然后用球拍去颠球，可是失败了。我的心情从欣喜若狂到伤心。球掉到地上弹了起来，它躺在那里，好像在嘲笑我。

正当我想放弃的时候，妈妈走过来对我说：“你不要灰心，凡事都要有个过程，没有人天生就什么都会，你一定能行，拿起来继续练习吧。”我坚定地走过去，拿起球对它说：“小球，你不要给我拖后腿啊。”我练习了很久，还是很失败，可我不放弃，因为凡事只有坚持才会成功。

我练习了几个月，终于我学会了颠球。我还学会了发球，接发球等，也可以和爸爸妈妈对抗几个回合。通过这件事我明白了：每个人都有失败的一面和成功的一面，只有坚持才会

成功。