

# 種類和選擇

## 李隆一

### 球拍橡膠

種稱爲「負手球拍」。選擇球拍，最好向有經驗的前輩請教。

目前球拍上貼用的橡膠有三種：

(一)單層顆粒

面橡膠。最適控球，球速尙合適，不適旋轉，適用於在短檯和削球的守備中間施展反攻。

(二)顆粒面三明治橡膠(是在單層顆粒面橡膠下，加貼一層海綿狀橡膠。)對球速最適，旋轉尙適合，不適於控球，適用於以速度爲中心的攻擊型。

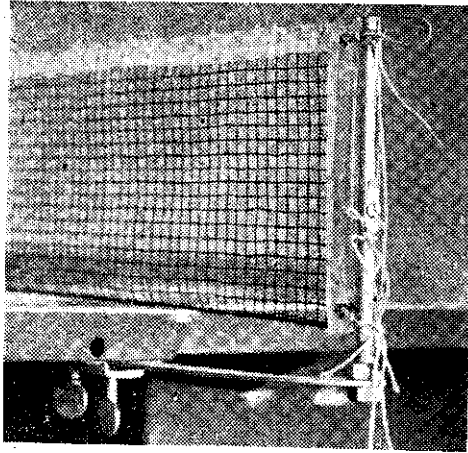
(三)平面三明治橡膠(表面平而軟，顆粒尙內，其下加貼一層海綿狀橡膠)。

合於標準的球網和網柱

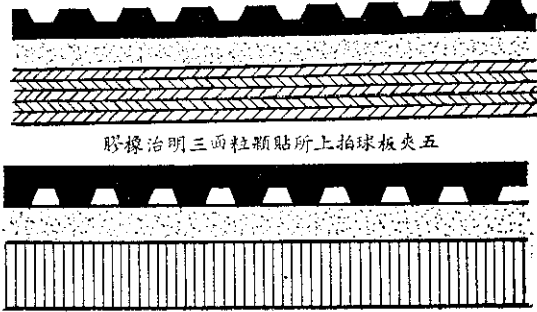
球拍和橡膠選擇好了之後，如非萬不得已，不要輕易更換。假如認爲自己的球技不好，是受了球拍的影響，而怪球拍或橡膠不好，經常更換它，將會嚴重的影響球技進步。球拍應該是自備，打起球來才會得心應手。並且應該愛護它。不用的時候，要把它放在防潮和防壓的球拍包內；台灣氣候潮溼，最好在裝球拍的包內放些乾燥劑。更重要的是不要把它遺失。

語日報社最近出版的拙著「桌球論叢」附錄「國際桌球協會顏色樣本」。橡膠的性質是越厚越能表現出來。球拍貼上橡膠之後，其重量以一百公分左右爲宜。它的彈性以能打球與弱球，最爲適當。

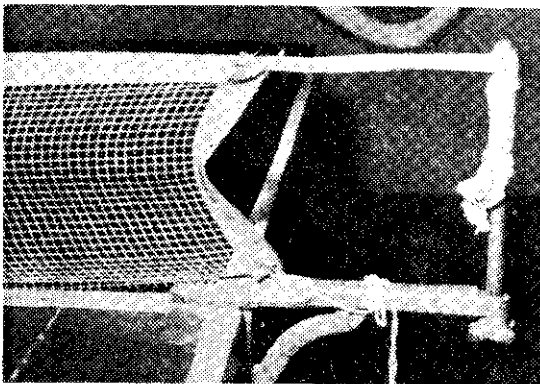
依照桌球規則，球拍用橡膠有下列規定：  
(一)橡膠的厚度不得超過四公厘。  
(二)橡膠的顏色應是單一深色，並且是不反光的紅、綠、藍、咖啡、黑五種顏色，白色和黃色絕對禁用(詳見國



不合標準的球網和網柱



不合標準的球網和網柱



不合標準的球網和網柱

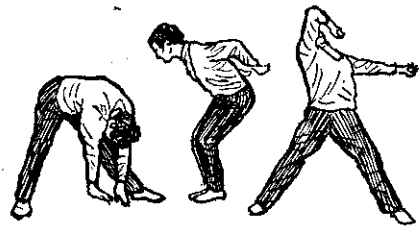
復原來姿勢。手叉腰，配合五、六、七的口令身體向後彎，配合八的口令恢復原來姿勢。

### 旋轉身體：

以腰爲軸心，配合一、二、三、四的口令慢慢向左轉一次，再配合五、六、七、八的口令向右旋轉一次。(反覆兩遍)

### 伸腿彎膝：雙

脚擺正，手按膝，配合一、二、三、四的口令盡量彎膝，配合三、四、五、六的口令將膝伸直。(反覆四遍)一、二、三、四的口令雙手向前伸，二、三的口令手放下同時彎膝，三、四的口令站起來，四的口令恢復原來姿勢。



後交叉，並吐氣，五、六的口令挺胸，七、八的口令吐氣。(李朝熙譯自「家之光」)

## 瑟瑟風秋

材料：刈芒五支，結實月桃二支，山茶葉枝二支，絲綢冠花紅、黃各一支，紅心小白菊二支。  
花器：籐或竹編花籠，高約二十五公分，劍山放置籠底。

插花：(一)刈芒五支，最長者約九十公分，逐漸排低。根部約十五公分處結住，然後插在把柄的右後方。(二)較長的月桃在把柄右前方傾斜插，短的月桃靠長的左方，穗向前方插。

(三)山茶①在籠子左方把柄前，伸出左方二十五公分插定。山茶②靠山茶①後方，枝尾向左上面，傾斜插。  
(四)黃絲綢冠花在左邊把柄前方比山茶②低些插。紅絲綢冠花較黃的略低，靠紅的前右方籠口邊插。  
(五)紅心小白菊插在籠子中央，籠口以上約留十公分長插定。紅心小白菊插在中央靠籠口邊，籠口上方約留十五公分

前方，向傾斜插。  
(六)玉貴

