2025/11/20 02:30 1/1 20170512 晨運筆記

20170512 晨運筆記

- 今天流程
 - 高歌一曲後開始練習,今天主題曲:「我」
 - ……毫無遺憾地使用 再離去~~
 - 一開始自己一人,覺得腳有點痠痛沒力,先對牆腳內側(後來發現是因為沒有熱身拉開)
 - 後來腳內側練得比較順、比較熱起來,就自己對網吊,發現狀況變好
 - 丫嘉也來了,就對吊
- 還是安排 6:00~7:00 最理想
- 追求更有勁道的吊球
 - 踩穩左腳
 - 集中精神 , 「氣刀體一致」

 一直緊盯球的下方
 - 參考昨天勇全弟兄分享的大方向,雖然之前已經知道這個原則,但今天再更專注實踐出來: 前階段向後擺腿時放鬆,力氣集中在擊球瞬間
- 成效
 - 。 今天感覺更專注
 - 雖然今天挖地瓜的球多了幾顆,但也有幾球飛更遠更有勁,落地後蹦得更高,使接球者必須 用更高的部位停球 #到底有沒有超過 25m 啊
 - 覺得還不夠省力,應該要再更輕鬆寫意;<mark>還是說自由球式的吊球(求輕巧?)與球門球式的</mark> 吊球(求高求遠求大力?)畢竟還是不同???
- 感謝冠嘉總是成為一起練球的人天使,有夥伴就是值得感謝的事;而且冠嘉腳力真的好強啊啊啊,



輕輕踢就都是好球

- 與其思考為何不持守晨運,先悔改自己沒有持守70天禱告
- 我若忙起來,也是無力晨運_{(甚至無力晨禱}, 所以和大家一樣掙扎。只是覺得這週壓力輕些,趕快偷空。如果比較不忙的時候還不踢,等到忙的時候就更痛苦了,所以至少現在要留下些東西

From:

http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/ - 夏夜暖風

Permanent link:

http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/diary/2017/05/12

Last update: 2020/11/08 18:55

×