



# 20170512 晨運筆記

- 今天流程
  - 高歌一曲後開始練習，今天主題曲：「我plugin-autotooltip\_\_defaultGHSRobert Ciang/MilchFlasche」
  - .....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；還是說自由球式的吊球（求輕巧？）與球門球式的吊球（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?rev=1494562797>

Last update: **2017/05/12 12:19**

