

1. 握镖

握镖的方法有两指法(见图 10)、三指法、五指法(见图 11)和毛笔式(见图 12)握法。选择什么姿势取决于个人的爱好,最常用的握法是三指法(见图 13),即用大拇指和食指、中指三个手指握住金属杆,大拇指在一侧,食指、中指在另一侧,共同用力夹住金属杆。握镖姿势没有正确、错误之分,只有最佳。

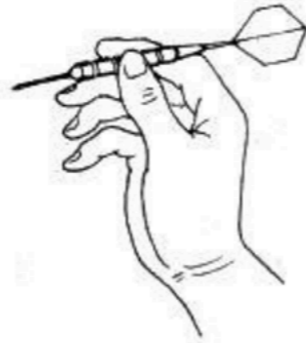


图 10 二指法握镖



图 11 五指法握镖

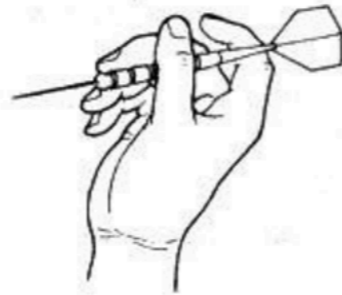


图 12 毛笔式握镖

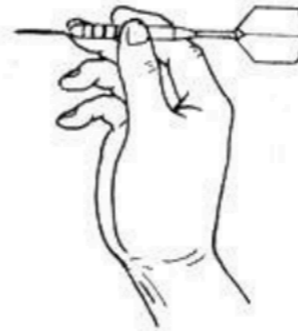


图 13 三指法握镖

站立姿势的重点之处是双脚的位置。投掷时，双脚般有三种站立姿势(见图 14)：一种是身体直立，脚尖向前，双脚靠拢，脚尖与投掷线成直角；另一种是脚尖平行或成直角，两脚脚尖面向投掷线，这是一种最为普遍的姿势；第三种是一脚在前的姿势，这种姿势最适合初学者，站立时，右脚在前，左脚旋转一个角度，以使自己站得很舒适为原则。实际上，站立习惯是因人而异的，一些人习惯双脚并排面向镖盘站立，一些人则喜欢双脚一前一后站立，如右脚在前，右手持镖，身体右半部分对着镖盘，还有一些人则喜欢双脚与镖盘成 45 度站立。投掷时最重要的一点就是，不管采取何种站立姿势，每位练习者都应找到一个适合自己的最佳姿势并保持住。此外站立时还应注意身体与镖盘的关系，大多数选手习惯直接站立在镖盘的前方，投镖手臂正好直接对准牛眼，瞄准不同的数字时，或者当镖盘上的另一支镖挡住了视线时，左右稍微移动一下是非常有必要的。但优秀选手在连续投镖时一般不会经常移动。优秀选手之所以不同一般，主要在于他们在比赛中能始终如一，不管是身体还是大脑都能协同工作。

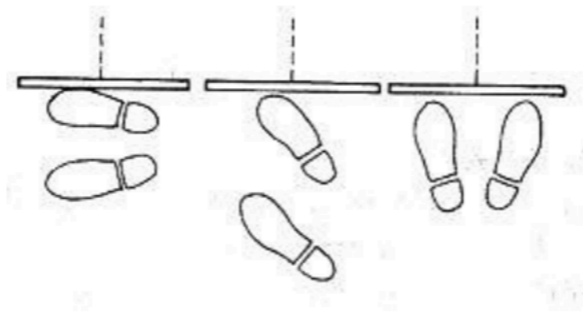


图 14 三种典型的站立姿势

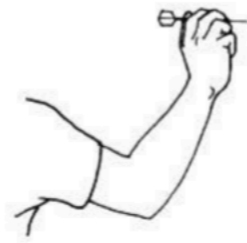


图 15 预备姿势

(2)送镖

送镖是指向镖盘上目标区域投镖。送镖时前臂发力，向前摆动，手指松开，将飞镖送出(见图 16)。对初学者来说，最常见的一个问题是不知道该用多大的力量送镖。准确但不要盲目用力，是成功击中目标的关键。投镖所用的力量要将镖恰好能插到盘上，优秀选手送镖动作轻盈，镖飞行时划出一道优美的弧线(见图 17)，表现出了不同一般的连贯力量。投镖时不要用手臂或肩的全部力量。

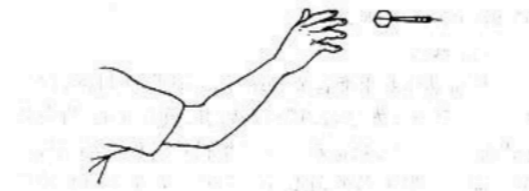


图 16 送镖动作

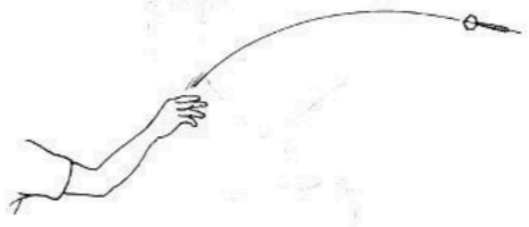


图 17 镖呈弧线飞出