

视频教程从初学者W到高级C的夹枕技巧

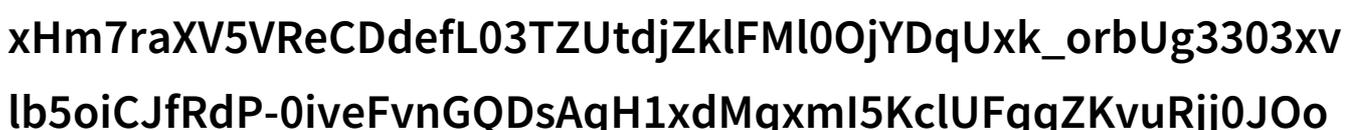
在这个充满挑战与乐趣的世界里，夹枕是一项不可或缺的技能，无论是在日常生活中，还是在各种社交活动中，它都能展现出你的才华和魅力。今天，我们就来一起学习如何从自我认定的“W”（即弱点）开始，一步步提升自己直至成为高级“C”（即专家）的夹枕大师。

第一步

掌握基础姿势

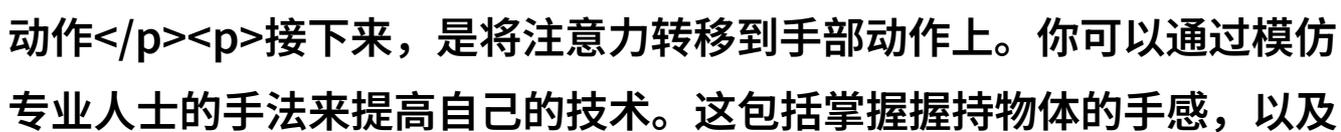
首先，你需要学会正确的姿势，这是所有技术之本。在观看自w到高c的教程夹枕头是视频时，你会发现一个重要的事实，那就是正确的身体平衡对于成功进行任何复杂动作都是必要条件。

练习不同的站立方式，比如双脚并拢、分腿站立等，并尝试保持身体中心线对准你要抓取物体。

第二步：熟悉手部

动作

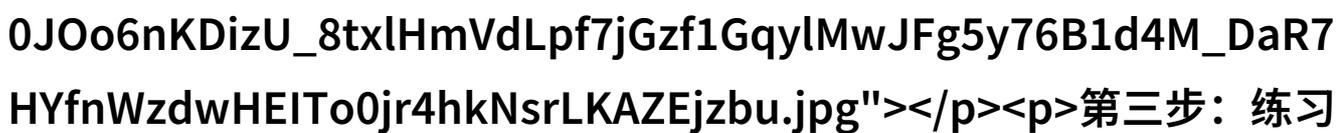
接下来，是将注意力转移到手部动作上。你可以通过模仿专业人士的手法来提高自己的技术。这包括掌握握持物体的手感，以及不同力量应用下的稳定性。记住，每个小细节都会影响最终效果，所以不要急于求成，要慢慢积累经验。

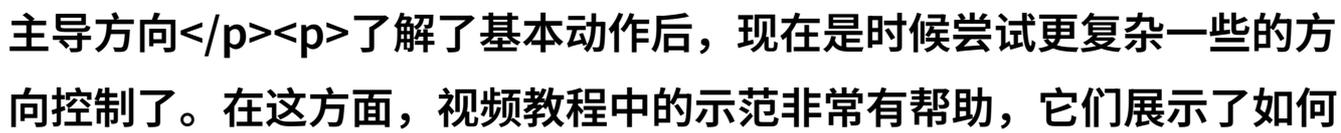
第三步：练习

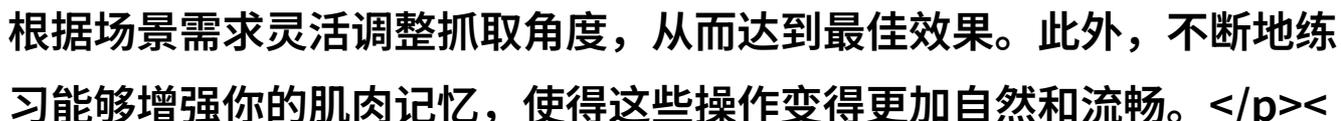
主导方向

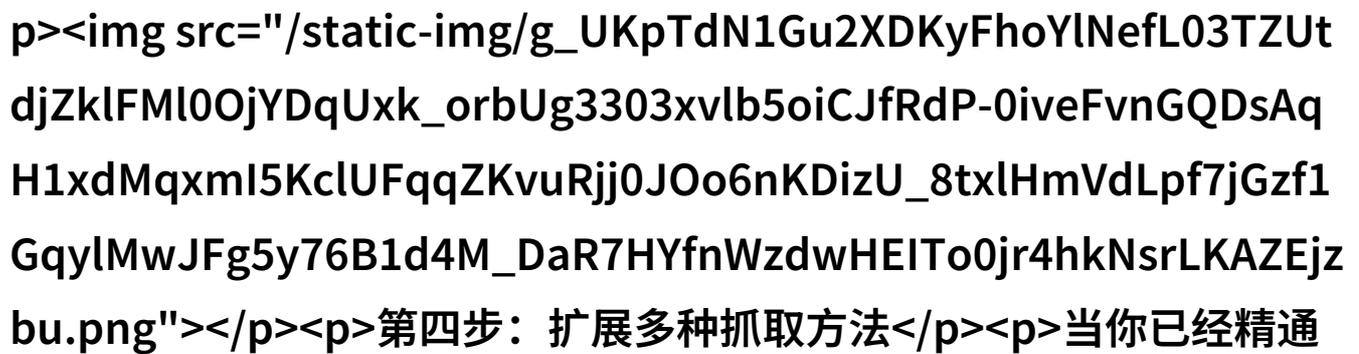
了解了基本动作后，现在是时候尝试更复杂一些的方向控制了。在这方面，视频教程中的示范非常有帮助，它们展示了如何根据场景需求灵活调整抓取角度，从而达到最佳效果。此外，不断地练习能够增强你的肌肉记忆，使得这些操作变得更加自然和流畅。



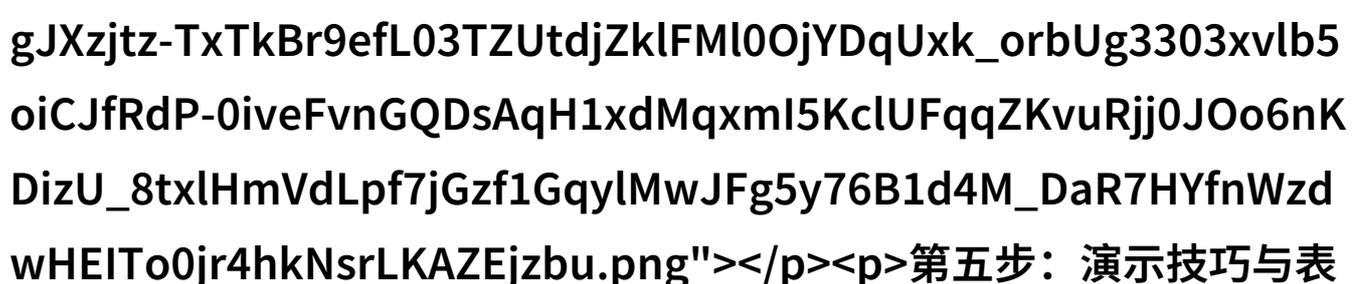






第四步：扩展多种抓取方法

当你已经精通了一些基础技术时，就可以进一步探索更多不同的抓取方法。这不仅仅局限于传统的手指间缠绕，还包括使用手腕、肘部甚至肩膀等其他部分辅助进行捕捉。这种多样化能力将使你的性能显著提升，让你在面对各种挑战时更为游刃有余。

第五步：演示技巧与表达风格

随着技术水平的不断提高，你还应该关注一下如何以一种优雅且具有个人风格的情形去执行这些动作。在这里，情境意识和表达能力也变得尤为重要。你可以通过观察其他人的表现以及结合自己的特点，为自己编排一套独特而吸引人的表演节目。

第六步：持续训练与反馈循环

最后，但绝非最不重要的一点，就是持续训练并接受反馈。不断地参与各类比赛或公开演出，不仅能够锻炼实战能力，还能让你收获宝贵经验及建议。同时，与他人交流心得，也许某个小技巧就会被重新定义，使你的进阶更加迅速有效。

总结来说，从初学者W到高级C是一个长期且充满挑战性的过程。但只要每天坚持学习，并勇于尝试新事物，最终一定能够实现梦想，即成为一名真正值得赞赏的人——一个拥有卓越夹枕技艺的大师！

[下载本文pdf文件](/pdf/495224-视频教程从初学者W到高级C的夹枕技巧全解.pdf)