

组合训练单双杠注意事项

产品名称	组合训练单双杠注意事项
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	480.00/套
规格参数	圣杰:SJ-110 003:SJ-111 004:SJ-112
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

单杠项目经常被安排在体操比赛的后进行，因为双杠是具观赏性的项目，通常也是观众喜欢的。同时单杠也是危险的，因为一套单杠动作几乎全部是不停顿的回环动作，并且至少要有一次双手离杠(然后重新抓杠)的动作，至少一次背部朝向单杠的动作，至少一次转体动作。单杠的握杠方式很重要，共三种：正握(掌心朝前)、反握(掌心朝后)、交叉握(一只手正握，一只手反握)。采用什么握法由不同的动作方向而定。不管采用哪种握法，重要的一点是：大拇指必须指向你移动的方向。否则回环时很容易因抓不牢单杠而落地。例如，前回环时应正握，拇指指向前；后回环时应反握，拇指指向后。单杠的下法同样是精彩的部分之一。很多运动员可以腾空至近四米的高度，同时做一些令人眼花缭乱的空翻、转体等，后稳稳地落地。