

部队制式双杠厂家 加强军用单双杠价格一台

产品名称	部队制式双杠厂家 加强军用单双杠价格一台
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:028 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

听到开始的口令后，受训者进入双杠内距前端一米处，两脚屈膝并拢，前脚掌着地，两手向后侧张开，手掌心向后。

1

屈伸分腿坐杠：跳挂臂撑摆动，前摆过杠下垂直部位后收腹举腿。臀部高出杠面，两臂伸直，稍向内转，呈屈体挂臂撑，当臀部落下，接近杠面时，迅速向两侧分腿，用力压杠、跟上体、并伸直呈分腿坐杠。

2

支撑摆动一次：上体前倾两手移握杠端，用力向下撑杠，两腿内侧夹杠弹起支撑前摆，前摆过垂直部位后，将腿部和臀部向前上方送出，拉开肩角，伸展身体自然后摆，当后摆过垂直部位后，腿用力向后上摆起，同时两手用力向下，撑杠顶肩，身体伸直自然摆动。

3

前摆内转90度下：支撑摆过垂直部位后，两腿用力向前上方摆，同时右手用力向下推杠，身体重心移于左臂，顶肩向左转体90度。挥臂挺身下，落地时屈膝缓冲，而后呈立正姿势。

2

辅助练习动作

1

模仿练习屈伸分腿坐杠的方法：仰卧地面做屈伸分腿坐起，体会分腿压杠、跟上体、撑臂动作。