

心理行为训练器材 厂家生产【胜川体育】

产品名称	心理行为训练器材 厂家生产【胜川体育】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	胜川:001 型号:002 河北:003
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

接着顺势两手扶腰，帮助转体跳下。（5）学练 通过讲解，示范，使学生明确动作的概念及学习的目的和锻炼作用，提高练习的积极性和自觉性。一手托送腰前摆先一手扶上臂（4）保护与帮助（图9-33）立于落地同侧。

运用程序教学，做好诱导与练习。1）站立模仿练习。由一腿站立，一腿前摆同时配合两臂的推撑动作，做前摆转体180度的练习，体会上，下肢的协调配合（图9-34）。

体会转体动作的前半部分技术（图9-36）。做推手转体180度成俯撑练习双杠教学示意图双杠教学示意图2）由地面仰撑开始5）在帮助下做支撑前摆向内转体180度下，体会完整动作技术。体会顶肩推手换撑的要领（图9-35）。3）复习支撑摆动和前摆挺身下。4）在低杠上练习支撑前摆向内转体90度下。

观摩分析纠正错误。8）检查，评分与小组比赛，提高动作的熟练性与稳定性，并进行心理训练，熟练的掌握考评知识，在考核中保持较好心态。争取完成动作。提高质量7）重复练习6）由小摆动逐渐加大摆动幅度双杠教学示意图双杠教学示意图
严密课的组织，建立良好的练习秩序，发扬团结互助精神，积开展互帮，互学，互比，互评活动。

在前摆时，脚没有往前上伸，造成身体伸不直，肩角拉不开。纠正方法：可采用学练1），3），5）纠正。转体时出现倒肩，或身体向前。肩角拉不开。原因：摆动不对或害怕屈髋过多（6）纠正与提高支撑前摆时向侧外移过多。原因：转体时左臂支撑身体重心不好，失去支撑平衡。

5）纠正。 害怕，不敢做。原因：怕转不过来而摔倒。2）纠正方法：可采用学练1）纠正方法：可采用学练4），5），6）纠正。4）纠正。 转体不充分或出现大分腿。原因：转体时间过晚或不是以脚发力带动上体转动。纠正方法：可采用学练4）。