

综合体能训练架 心理行为训练器材 移动400米障碍

产品名称	综合体能训练架 心理行为训练器材 移动400米障碍
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	600.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

综合体能训练架 心理行为训练器材 移动400米障碍

动作要点前半部:手靠大腿前撑杠,两腿夹杠要立髌,屈臂用力提臀起,两腿离杠肩前移,两肘外分肩着杠,屈体前滚臀过肩。也是为加大转动速度分腿下压和压臂跟肩此外后半部:*换握成屈体挂臂撑,分腿,压臂,跟肩成坐撑。(2)教学**使腿离杠。换握,压臂,压腿,成分腿坐。(3)教学要求要求努力做到动作连贯,圆滑,协调,姿势舒展大方。此外,要加强学生间的互相保护与帮助,防止在滚翻过程中掉下器械。提臀撑杠立髌为此要使学生掌握正确的保护与帮助方法,培养团结互助精神,同时要注意增强学生上肢力量,学生害怕心理。是当学生髌部翻过头的部位后,要*变换帮助手法,两手从杠下,一手托其背,另一手托其髌。(4)保护与帮助完整动作的保护与帮助是由两部分组成。使腿离杠向前翻滚。是保护学生防止上体倒下器械

主架采用12号槽钢焊接成工字形底座,焊接牢固,角度为标准直角。在工字形底座的基础上焊接槽钢及方管作为立柱,在立柱脚附近焊接四个三角档作为支

撑,稳定牢固