



7练习是踩杠旋转360下杠

8练习是360度大回环

双杠：

1 练习是撑杠

2练习是摆臂撑杠

4练习是夹臂上杠，杠上水平坐杠

5练习是夹臂上杠，倒立，后下杠

6练习是夹臂上杠，倒立，前下杠

7练习直臂摆体上杠，后下杠