

背越式跳高垫子背越式跳高垫子生产厂家

产品名称	背越式跳高垫子背越式跳高垫子生产厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	3000.00/块
规格参数	品牌:广胜体育
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

背越式跳高

[编辑](#) [讨论](#)

背越式跳高是一种以杆上背弓姿势、向上甩腿越过横杆，过杆后以背部落垫的跳高方式。跳背越式跳高的运动员要充分充分地发挥助跑的水平速度，起跳时要发挥起跳爆发力，摆动腿弯腿摆动。

中

运动简介

[编辑](#)

又称“福斯贝里式跳高”。急行跳高姿式之一。[助跑](#)

步数为8—12步，前段跑直线，后段跑弧线，用离横杆较远的腿起跳。起跳离地后，保持伸展姿势向上腾起，并在摆动腿及其同侧手臂的带动下，加速身体围绕纵轴旋转，使身体背对横杆；当头、肩越过横杆后，及时仰头、倒肩、展体，挺胸，并稍后收双腿，形成杆上背弓姿势，同时身体重心尽量靠近横杆，以充分利用腾空高度；当身体重心移过横杆后，应加速向上甩腿越过横杆。过杆后以背部落垫。