

背越式跳高垫子结构图,背越式跳高垫子,跳高垫子

产品名称	背越式跳高垫子结构图,背越式跳高垫子,跳高垫子
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	3000.00/副
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

助跑技术要素

[编辑](#)

技术特点

背越式跳高助跑的主要特点是弧线助跑，助跑线一般为“J”其优点是：

- 1．助跑的预备段是一条直线或曲率很小的线曲，因此全程便于加速和发挥速度。
- 2．向弧线过渡时比较平缓自然，可以避免停顿或减速。
- 3．弧线曲率由大变小，使身体逐步加大内倾。
- 4．后一步与横杆约成20度至30度角，以保证人体在腾空后，有一个适宜的相对于横杆的垂直位移距离。

助跑技术