

供应背越式海绵包 空翻垫子 各种多规则体操垫 海绵垫子

产品名称	供应背越式海绵包 空翻垫子 各种多规则体操垫 海绵垫子
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

助跑的任务是获得必要的水平速度，并为提高起跳效果和顺利地越过横杆创造条件。背越式跳高一般采用8至12步助跑，分直线助跑段与弧线助跑段。

1. 直线助跑技术：近似于短路途中跑技术，跑进时身体重心高而平稳上体适当前倾，后蹬充分有力，前摆积极抬腿，两臂协调配合大幅度摆动；
2. 弧线助跑技术：身体逐步内倾，加大外侧腿臂的摆动幅度，保持头、躯干成一直线向内倾。助跑的整个过程应有明显的加速性和较强的节奏感，尤其是后几步逐渐加快，到后一步快。