

背越式跳高垫子多少钱一块尺寸定做厂家

产品名称	背越式跳高垫子多少钱一块尺寸定做厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/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

2、借助器械练习

教师利用长的绳子连接教师和学生（学生用内侧手抓绳子的一端）。弧线助跑时，教师用力牵拉绳子以加大向心力，迫使学生躯干保持适当内倾，加强肌肉的本体感觉。

3、利用标志物进行弧线助跑练习

教师利用标志线或在地面上画出前进路线，要求学生沿标志或路线反复练习，加强正确弧线助跑感觉。途中的大小块可以用小木块或海绵块，可以放在弧线的一边或两边都放，只放单侧可以避免直线助跑，放两侧可以避免圆弧助跑和绕大弯助跑。

后一步方向不正确

在背越式跳高助跑教学中，后一步出现的问题通常比较严重，主要会产生外八字的跑法，后起跳时的正确位置应仍然沿弧线方向跑进；而错误技术往往造成错误的起跳位置，致使后一步的路线偏离了弧线的自然延伸，从而使下肢产生两个不同方向的分离，导致力的分解，且后一步支撑中助跑速度方向偏离支撑点，以致无法产生正确的起跳，上体会过早倒向横杆。

产生原因：起跑前有躲杆意识或急于做背向横杆动作，起跳腿下意识地偏离起跳点。