

# 背越式跳高垫生产厂家背越式跳高垫子规格尺寸海绵包防护垫子

产品名称	背越式跳高垫生产厂家背越式跳高垫子规格尺寸海绵包防护垫子
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

主要教学手段：

1. 反复进行上1 - 3起跳练习，强调后一步上步时起跳腿的摆动方向。
2. 在起跳点放置标志物，以控制后一步的跑进方向；
3. 在起跳点放置适当大小的综垫或弹性跳板，反复进行起跳练习，练习中强调跳上起跳点起跳；
4. 标出起跳点，反复练习。

起跳时脚位不正

背越式跳高后一步放脚尖的方向与起跳同等重要，脚位不正确，同样会对起造成极大的影响。通常初学者在起跳时脚尖会自然地产生外展，形成外八字的放脚动作，这种放脚技术，一会造成起跳时横向水平速度过大，产生冲杆现象；二易造成踝关节的损伤。