

军用双杠军用双杠批发价格军用双杠生产厂家

产品名称	军用双杠军用双杠批发价格军用双杠生产厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	
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

（4）保护与帮助

一种是：杠下一手扶腰，一手扶背。另一种是：一手托背、一手托臀，或一手扶上臂、一手托臀。这主要是用于动作的后半部分，帮助身体向上升起到杠上支撑部位，同时防止练习者的身体向前倒下。在做完整动作时，两种方法要紧紧密结合，当身体通过杠下垂直部位时，要及时、迅速地变换用力手法。保护与帮助的站位要靠近学生的侧前方。

（5）学练指导

先做挂臂摆动练习，体会挂臂正确姿势和摆动动作要点，注意先做小摆动，逐渐加大摆动练习；

反复练习挂臂撑收腹举腿成屈体挂臂撑，要求臀部翻出杠面以上；

在垫上屈体仰卧，两臂体侧压垫，做向前上方伸腿展髋，跟肩成分腿坐练习；

杠上屈体挂臂撑开始，伸腿展髋，压臂跟肩成分腿坐；

支撑摆动臂屈伸，发展上肢和肩带力量；

保护与帮助下完成练习。保护者托扶臀、背，帮助完成上法。

（6）

双杠

指导纠正与提高

挂臂撑摆动时漏肩、缩脖子、撑不起来。

指导纠正方法：反复练习挂臂动作；加强肩带力量练习；挂臂撑小摆动。

挂臂摆动时前摆“踢腿”、后摆“甩腿”时机掌握不好，摆幅不大。

指导纠正方法：采用语言提示，帮助掌握发力时机；在帮助下练习挂臂撑摆动，体会发力点；反复练习挂臂撑摆动，逐渐加大摆幅。