

学校训练体操垫子部队训练折叠体操垫子

产品名称	学校训练体操垫子部队训练折叠体操垫子
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	160.00/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

学校训练体操垫子部队训练折叠体操垫子

学校体操垫子使用图解

，中起跳空中转体180度（背跃式跳高的起跳动作），要求向身体内侧和对侧肩的方向上拉摆动腿，协助转体。第二，原地助力起跳弓身（体会起跳后形成背向满弓的过杆动作），在同伴的帮助下原地起跳，摆动腿和双臂上引，肩部向后倒（同伴方向），在同伴的帮助下送髋形成满背弓。（同伴的双手置于你的腰部和背部）这已经是简陋的条件下可以做的练习了，如果连这个条件都达不到的话，很难学习背跃式跳高动作了。娴熟的掌握这两个动作后，可以尝试以床为垫子（可怜的床），几步完成

作，多加练习，很快就会掌握，背跃式跳高比较容易掌握，但精通困难。