

# 重庆部队双杠价格军用双杠厂家标准军用双杠

产品名称	重庆部队双杠价格军用双杠厂家标准军用双杠
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	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

### 重庆部队双杠价格军用双杠厂家标准军用双杠

双杠教学中，通过形式多样的支撑摆动、分腿、转体、推手等动作练习，提高人体在时间和空间的自我调节和控制能力，对学生[平衡能力](#)、支撑力和协调性发展，都有积极的作用。

在双杠教学中，通过做杠上支撑、移动比赛和杠端跳起越杠跳下追逐游戏，可以满足学生欢快、活泼嬉戏的心理要求。由于动作的变化，有时会因分腿坐或转体180度而碰杠、擦杠，以及整套练习对连续性和完整性要求较高，不仅需要学生勇于克服困难、顽强、果断，而且还需要学生掌握自我保护和相互保护帮助的技能，以确保活动安全。因此，双杠练习对学生团结互助，合作学习等良好心理素质的形成和意志品质的培养，有积极的促进作用。

通过双杠练习，学生的支撑能力、支撑[超越障碍](#)的能力以及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高，对日常生活、劳动，及军事训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。

### 成套动作

#### 编辑

### 动作要点

(1)

### 双杠

上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋，压杠急振跟肩分腿坐杠。

(2) 滚翻时，屈臂用力提臀起，及时换握大分腿。