

福建军用双杠广东军用双杠价格部队双杠尺寸

产品名称	福建军用双杠广东军用双杠价格部队双杠尺寸
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

福建军用双杠广东军用双杠价格部队双杠尺寸

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。
- （3）弹杠时，小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。
- （4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。
- （5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。

教学重点

- （1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法、滚翻、后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。
- （2）在基本姿势上，重点注意腿的要求，除弹杠动作外，在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量主要的因素。
- （3）在身体和心理素质上，重点提高上肢、肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。
- （4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。

教学要求

(1) 要抓好单个动作的教学，提高单个动作的质量和熟练性，为掌握组合动作打好基础。

(2) 要重点抓好难点动作和新学动作，在此基础上复习、巩固、提高其他动作质量。