

安徽军用双杠产品参数江苏军用双杠价格

产品名称	安徽军用双杠产品参数江苏军用双杠价格
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

安徽军用双杠产品参数江苏军用双杠价格

(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。

(3) 要抓好素质练习，特别是要提高学生成套动作的耐力和协调性。

(4) 要进行安全教育，加强安全措施，同时要使学生掌握成套动作的保护与帮助方法，提高自我保护的能力。

(5) 培养团结互助，助人为乐，认真负责的精神和遵守纪律的良好习惯。

(6) 要提高学生的心理素质，增强完成组合练习的信心和勇气。

保护帮助

成套动作的保护与帮助方法，具有多种方法综合运用特点，要比单个动作复杂困难得多。在保护与帮助时，需要及时不断改变站位、变换手法，调整用力，同时，要求精神高度集中，对同学高度负责，方法准确熟练。此外，要根据练习者的特点和完成组合动作的情况，综合而适宜地运用单个动作的各种手法，帮助学生加速掌握动作。

