

新疆军用双杠厂家标准部队双杠价格

产品名称	新疆军用双杠厂家标准部队双杠价格
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

新疆军用双杠厂家标准部队双杠价格

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。

学练指导

(1) 先练好单个动作，提高熟练性，再进行组合练习。可以从二三个动作的小组合，过渡到全套组合也可以分前半套和后半套进行练习。

(2) 重点抓好上、下法。因为上、下法难度较大，又是成套组合的主要动作，同时影响成套动作的效果。因此，要抓两头带中间。做下法练习时，可先在低杠或杠端练习。

(3) 在垫上俯撑开始，蹬地分腿转体180度成分腿坐。进一步复习体会转髋分腿技术。

(4

双杠

) 连续的挂臂摆动和支撑摆动练习。提高力量素质和掌握正确的摆动技术。

(5) 提出问题，引导学生分析与讨论，进一步激发、调动学生的积极性，建立完成动作的信心，提高分析与解决问题的能力。

(6) 在互相保护与帮助下完成组合动作，以便调动学生的积极性，加速学生掌握动作，同时又可培养团

结互助的精神。