

部队信任背摔台价格训练4米墙厂家

产品名称	部队信任背摔台价格训练4米墙厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:广胜 材质:优质钢管
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

部队信任背摔台价格训练4米墙厂家

全队每个人轮流上到背摔台上背向队友，双脚后跟1/3出台面，(培训师做出示范动作)身体重心上移尽量垂直水平倒下去，下面的队员安全把他接住即为完成。在做这个项目的过程中需拓展项目信任背摔要注意，

首先，背摔队员在背摔台只能严格按照动作要领来做才可以保证足够安全，特别要遵守以下四点;不要向后窜跃、倒下时肘关节收紧不要打开、不要垂直向下跳、要控制自己的双脚不要上下摇动并打开，不要再倒下时回头看，不要突换动作以免给下面的队友带来伤害;