



然说下参与背摔的人员，需要注意心理问题，放松，不要紧张。大部分听教练指挥。当然，背摔时双手是被绑着的，目的是防止摔下来时弄伤他人。“信任背摔”项目的整体流程就是这样，关键是看我们参与者对其他队友的信任，当然还有其他伙伴的团结协作，只有这样才能安全的接住我们的背摔者。

只有大家彼此信任，我们才能的配合，互相的支持，只有紧密的合作起来，才能成为一个真正的!