

# 背越式跳高垫,凸字型背越式跳高垫,三层背越式跳高垫

产品名称	背越式跳高垫,凸字型背越式跳高垫,三层背越式跳高垫
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:广胜体育 材质:优质海绵
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

### 背越式跳高垫,凸字型背越式跳高垫,三层背越式跳高垫

在学习弧线助跑中，经常会出现助跑弧线不正确的问题，主要会出现以下几种错误：错误1：在助跑中，身体内倾不是逐渐加大，而是一开始进入弧线时，身体内两步时身体反而直立起来，表现在助跑路线上有跑直线的不合理现象。错误2：在助跑中，身体内倾没有变化，表现在助跑路线上有跑圆弧的不合理现象。

错误3：在助跑中，身体内倾由不变大，表现在助跑上有绕弯的不合理现象。产生上述错误的原因：学生未能掌握好弧线助跑的技术，形成正确的弧线并依靠本体感觉来控制身体内倾的变化。

检查错误的方法：检查学生的助跑步点及路线是否正确，可以按照弧线助跑的技术要求，对每一步进行检查，通常每一步跑进方向的转折（一般称转折角）应逐渐加大。

主要教学手段：

1、运用各种半径弧线跑练习。

（1）直道和上、下弯道的加速跑。

（2）半径为6 - 8米的圆圈跑、螺旋跑和“8”字跑；

（3）直线接弧线或直线切入圆圈跑。