

背越式跳高训练基本技巧图解加厚体操训练垫子

产品名称	背越式跳高训练基本技巧图解加厚体操训练垫子
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	
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

背越式跳高训练基本技巧图解加厚体操训练垫子

起跳时脚位不正

背越式跳高一步放脚尖的方向与起跳同等重要，脚位不正确，同样会对起造成极大的影响。通常初学者在起跳时脚尖会自然地产生外展，形成外八字的放脚动作，这种放脚技术，一会造成起跳时横向水平速度过大，产生冲杆现象；二易造成踝关节的损伤。

教学手段：

1. 上一步放脚模仿技术练习，练习中要求放脚方向要正；
2. 行进间沿直线做上1 - 3步起跳练习，注意强调沿直线放脚起跳；
3. 在起跳点沿跑进方向放一小垫子，要求在垫上起跳；
4. 短程助跑弹性跳板起跳练习，在起跳点上放置有弹性的跳板，方向与助跑方向一致，要求踏板起跳。