

(五) 练习作用

增强上肢和腰腹肌力量,发展学生的空间感觉判断能力和协调用力的能力。



八、支撑后摆下 (图 7-4-8)



查看视频
支撑后摆下

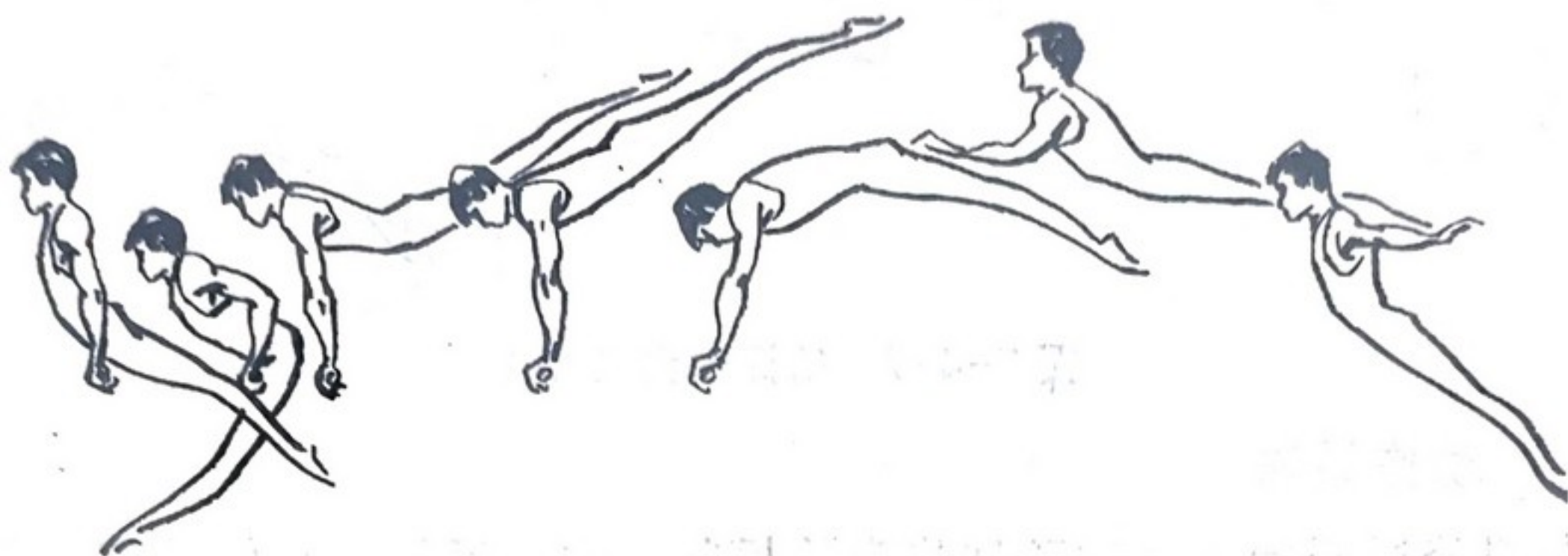


图 7-4-8 支撑后摆下

(一) 动作做法

由支撑开始,当两腿前摆时低头含胸拱背上体稍前倾。两腿后摆过杠下垂直面后,加速向后上方摆起,直臂顶肩撑杠,肩部保持在杠上垂直位。当后摆接近最高点时,在两腿制动下压,猛推杠,同时抬上体挺身下。

(二) 教法提示

(1) 在低单杠由两人帮助,练习后摆成俯撑,要求两腿后摆时肩稍后移,直臂顶肩撑杠。

(2) 做手不推离单杠的支撑后摆下,要求掌握两腿过杠垂直位后加速用力向后上方摆起的用力时机。

(3) 在他人帮助下直接练习支撑后摆下,要求两腿后摆有力,推杠猛,挺身充分。

(4) 制动腿利于增大推手的作用力。

(三) 学法指导

(1) 学习要点:肩部要保持在杠上垂直面,直臂顶肩撑杠;当后摆接近最高点时,两腿制动下压。

(2) 延伸学习:可学习支撑后摆转体 90° 或 180° 下;高单杠上后摆下;悬垂摆动后摆下等。

(四) 保护与帮助

保护与帮助者站在杠后一侧,一手扶练习者的上肩,一手顺势向后方托其大腿,助其后摆。落地时,一手扶其上臂,一手扶其背。



七、骑撑后倒挂膝上 (图 7-4-7)

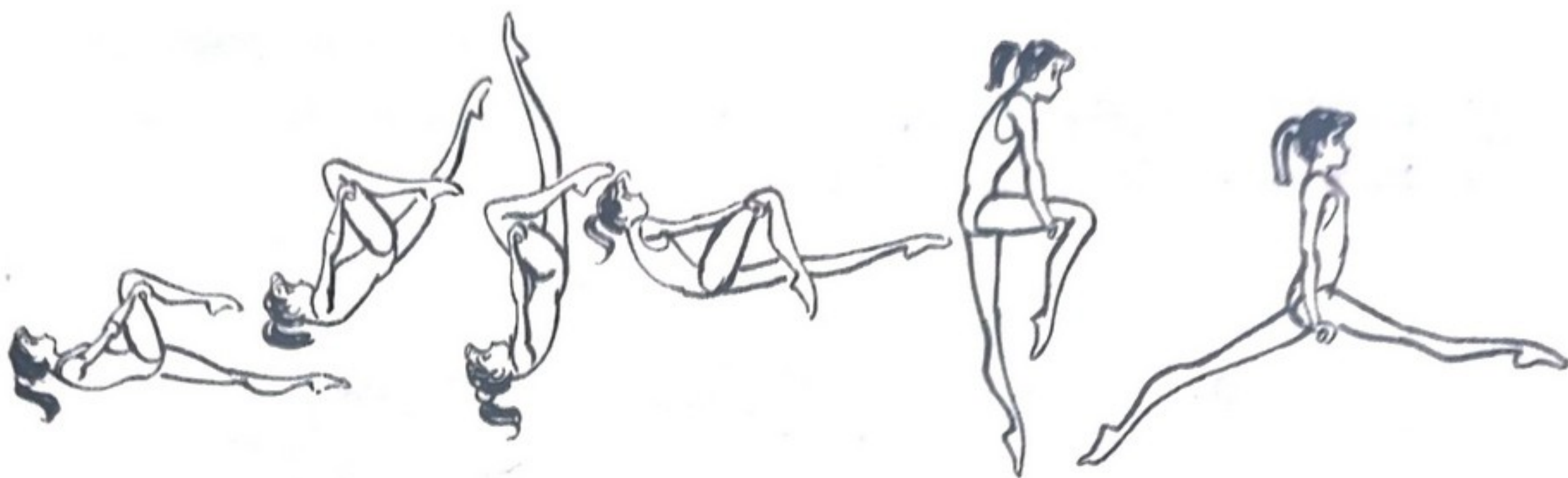


图 7-4-7 骑撑后倒挂膝上



查看视频
骑撑后倒挂
膝上

(一) 动作做法

由右腿骑撑开始,直撑臂杠将身体提起,左腿后举,身体后移,前腿屈膝勾杠,上体后倒前摆。当前摆腿接近杠前水平时,制动摆动腿。当身体回摆臀部过杠下垂直部位后,摆动腿加速后摆,屈膝腿压杠,同时两臂快速压杠直臂撑起上体抬起,前腿前伸抬上体成骑撑。

(二) 教法提示

(1) 由前后分腿站立开始,两手档下握体操棍,练习后腿后举向后跨,同时两手将棍推至前腿膝部,前腿屈膝,上体直立成弓箭步,要求成弓箭步大。

(2) 练习骑撑后倒挂膝摆动,要求前摆腿接近杠前水平时,积极制动摆动腿,回摆时肩部靠近握点。

(3) 在他人帮助下做挂膝摆动上成骑撑,要求前摆至最高点回摆时保持紧腰、含胸,摆动腿至杠前下约 30° 时用力加速后摆,并摆过垂直位。

(4) 重心远离转轴,其摆动幅度大,利于完成动作。

(三) 学法指导

(1) 学习要点:前摆时肩部放松,非挂膝腿向水平方向伸,回摆时肩部靠近握点;摆动腿至杠前下约 30° 时加速后摆再两臂用力压杠。

(2) 延伸学习:可学习骑撑后倒挂膝回环;骑撑后倒挂膝回环一周半。

(四) 保护与帮助

保护与帮助者站在杠前,当练习者摆动腿一侧时,先一手托膝帮助其身体重心后移左腿后举。当练习者挂膝前摆时,一手扶其肩,一手扶其摆动腿的膝部,助其往前上方摆腿送髋。回摆挂膝上时,换一手托其背,另一手拨其大腿,成骑撑时迅速换成一手扶其肩,一手扶其腿,以防前倒。