

成人後空翻教學

報告者:黃凱威



目錄

一.場地與器材

二.後空翻教學之輔助動作

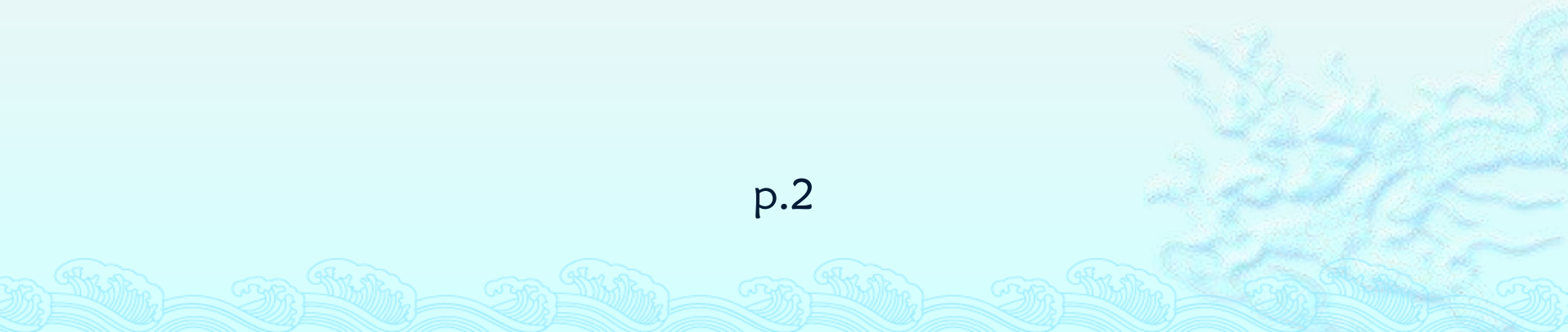
三.應用特殊器材或教練輔助實施後空翻動作

四.實施動作

五.結果與討論

一.場地與器材

p.2



場地

海綿池



軟墊



器材



二.後空翻教學之輔助動作

步驟一 垂直跳



步驟一 起跳動作

1



2

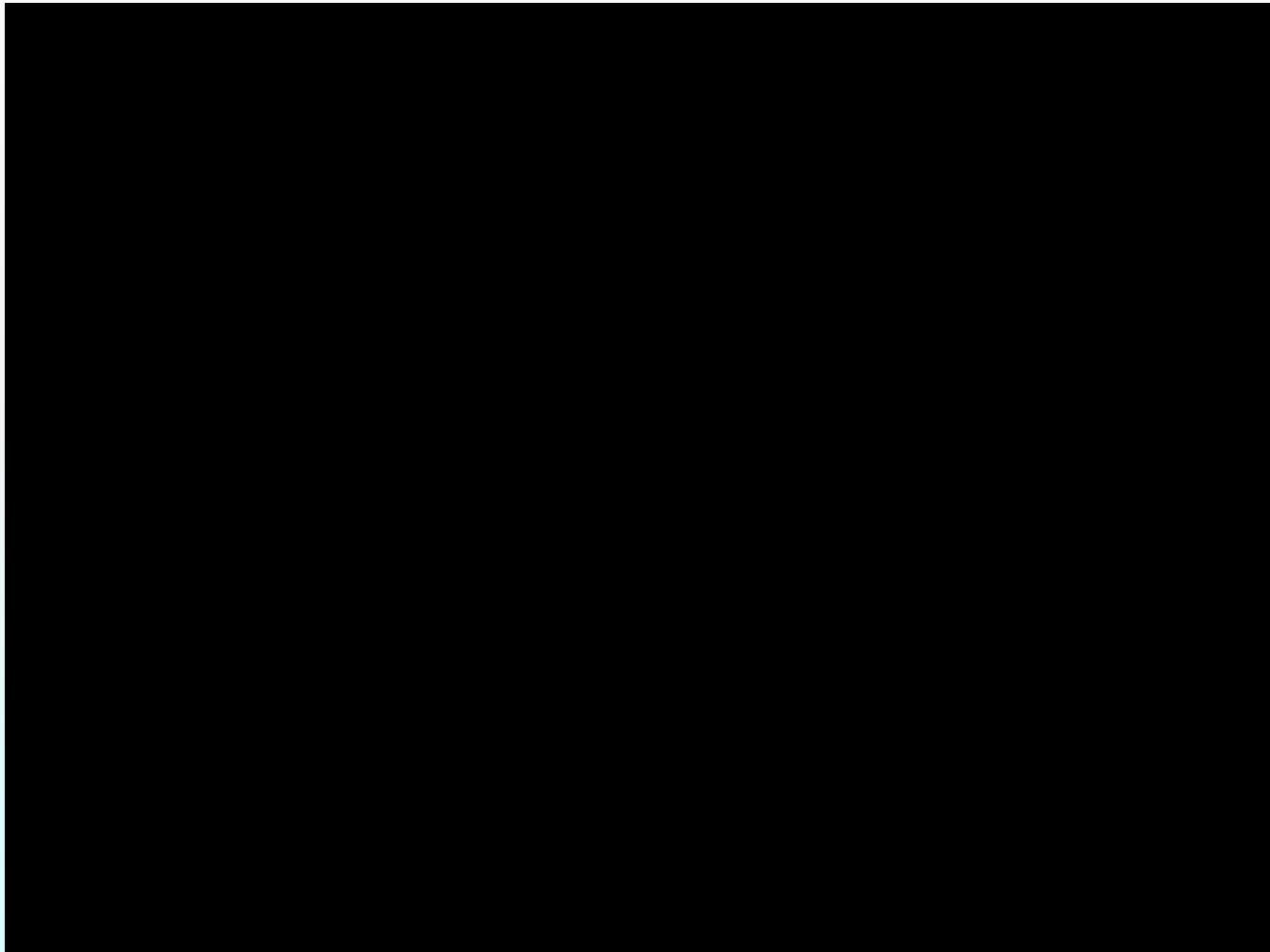


3



步驟一

影片



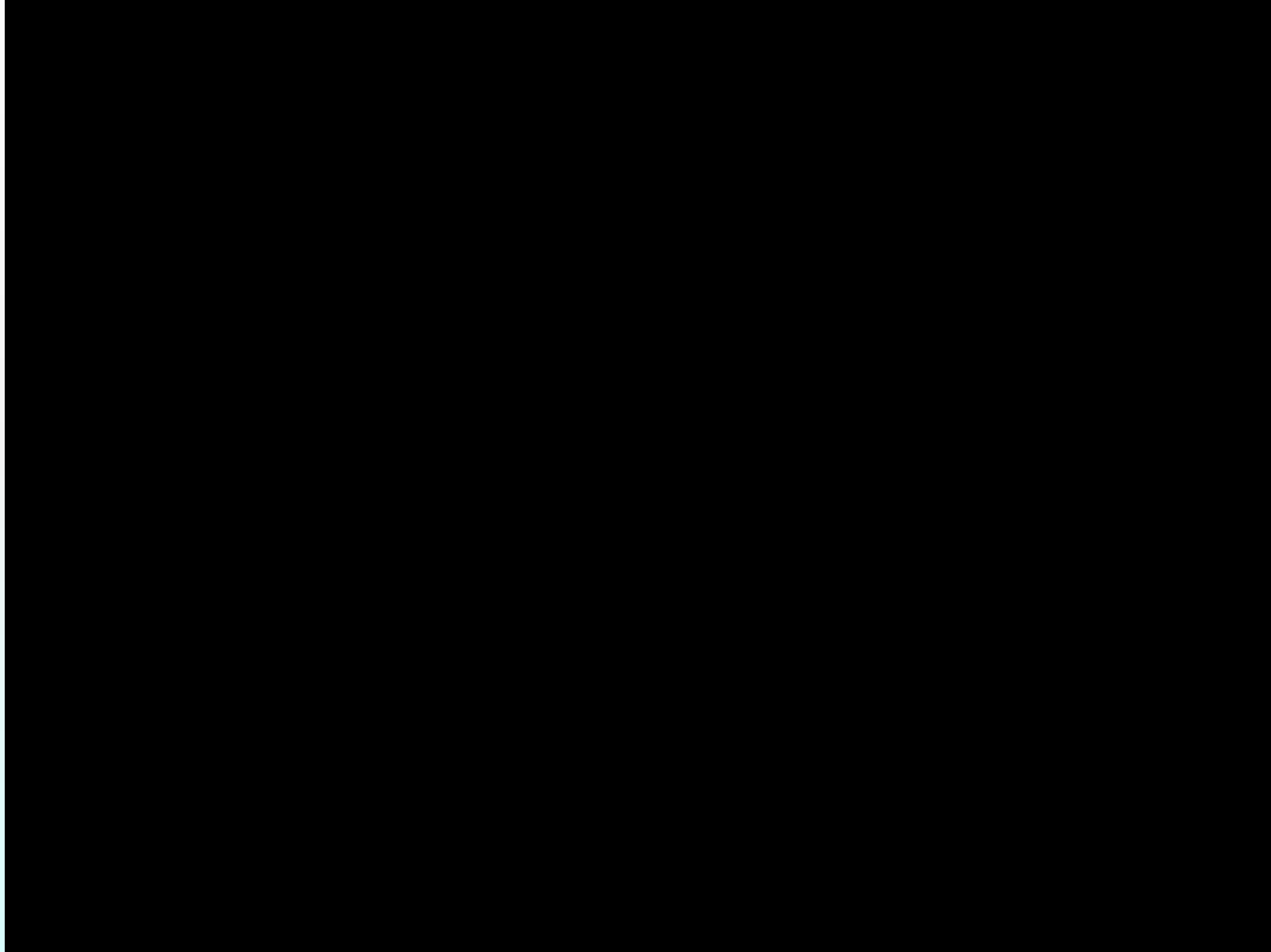
步驟二

跳躺



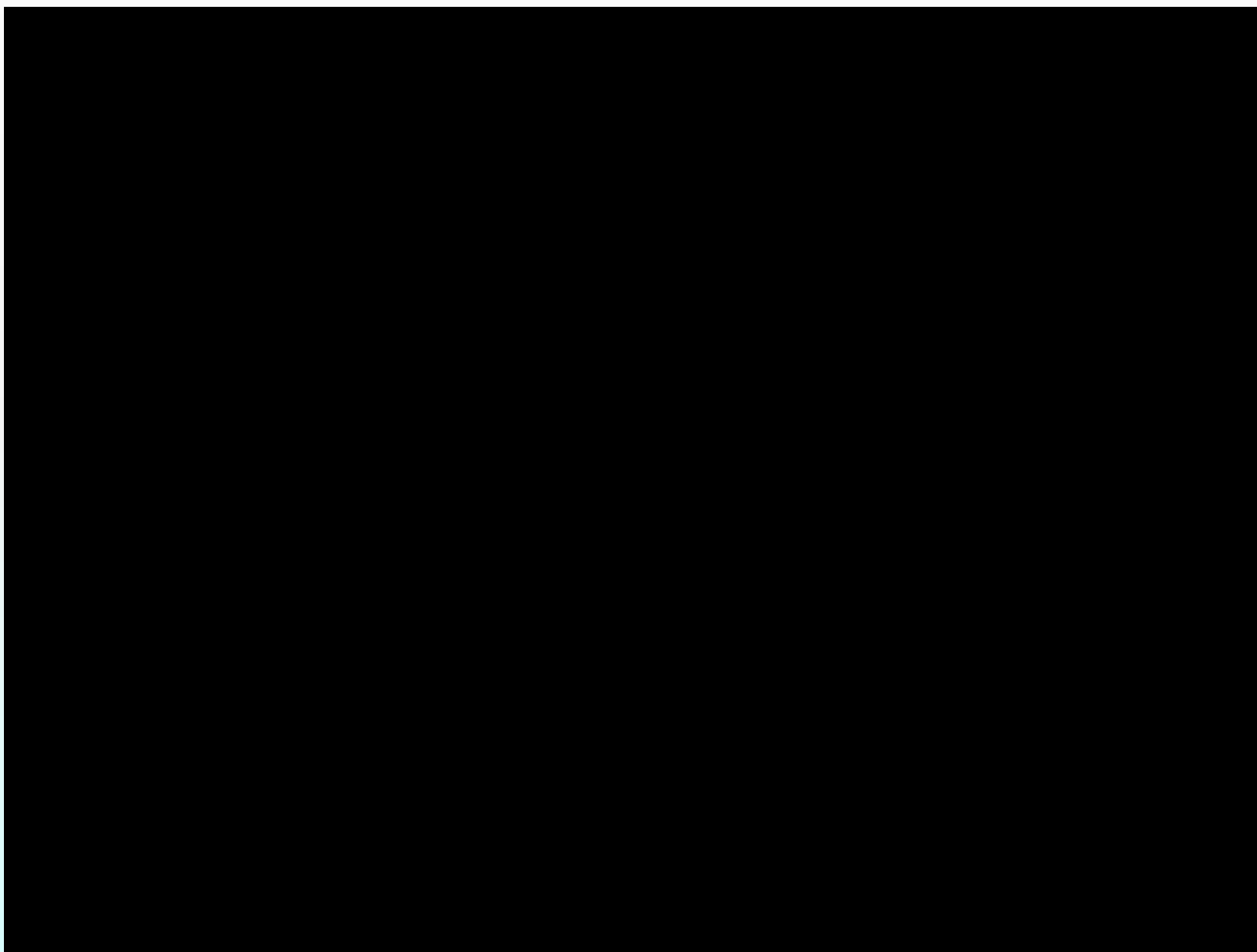
步驟二

影片



步驟三

躺著後滾翻



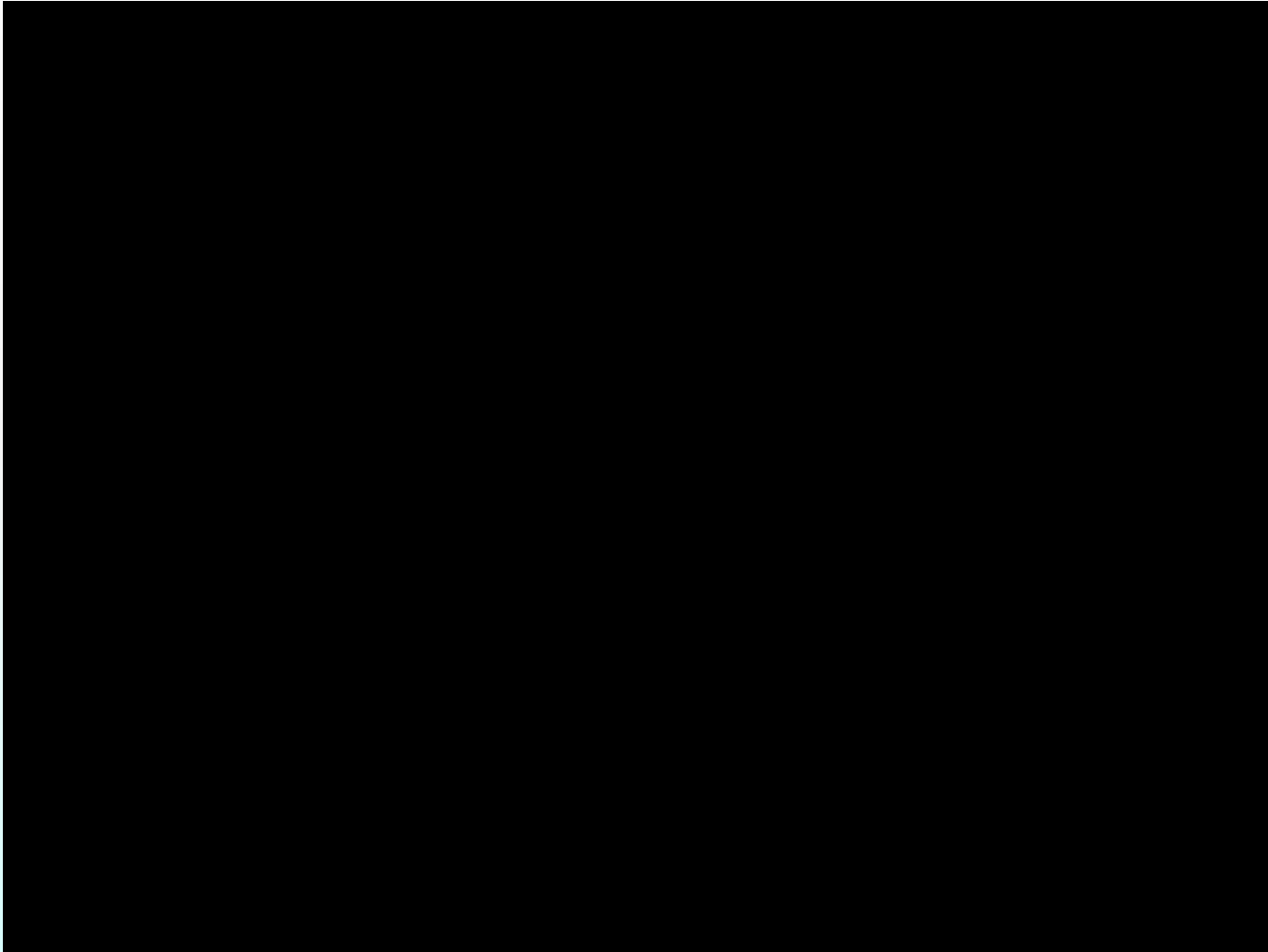
步驟四

垂直跳抱腿



步驟四

影片



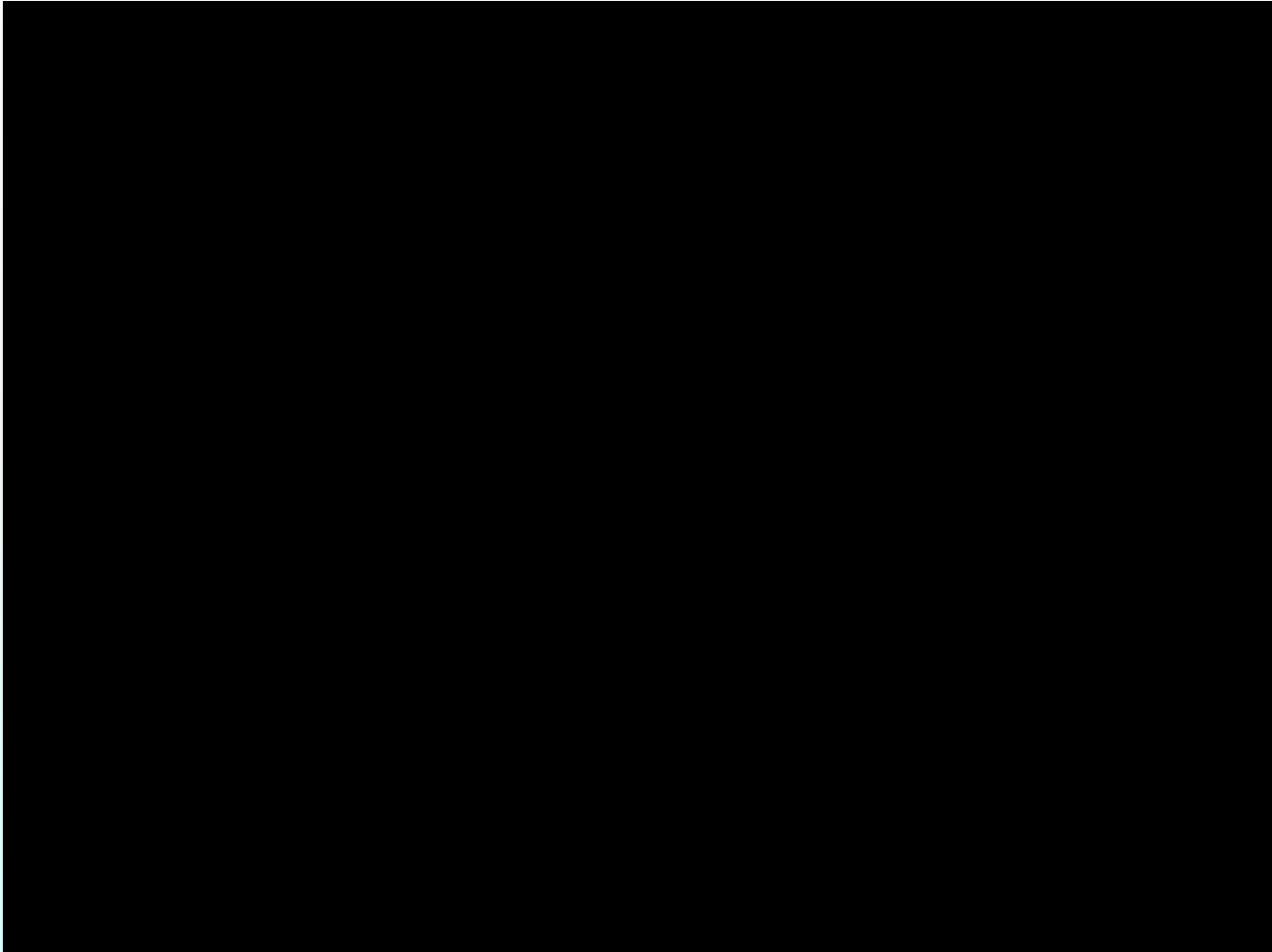
步驟五

跳躺抱腿



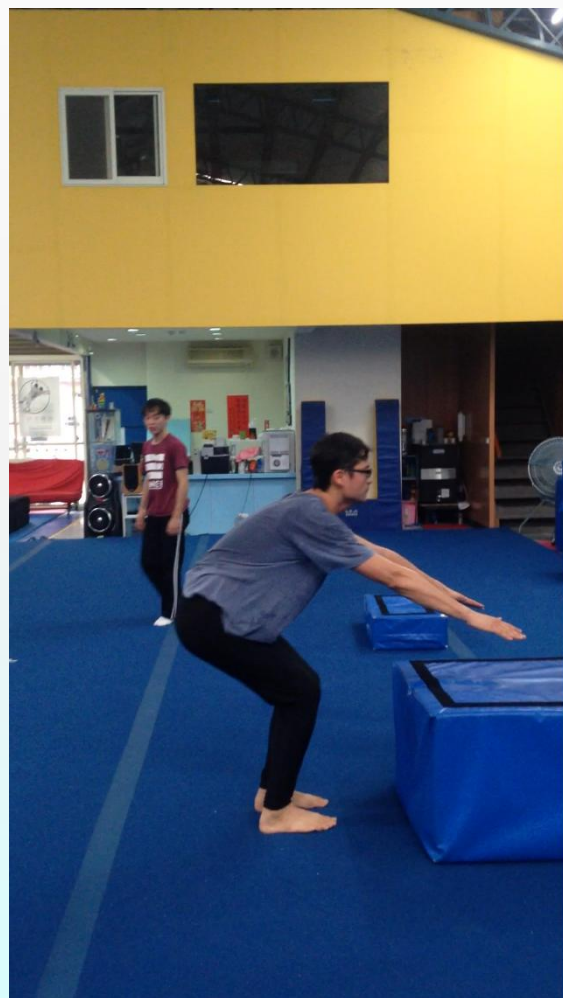
步驟五

影片

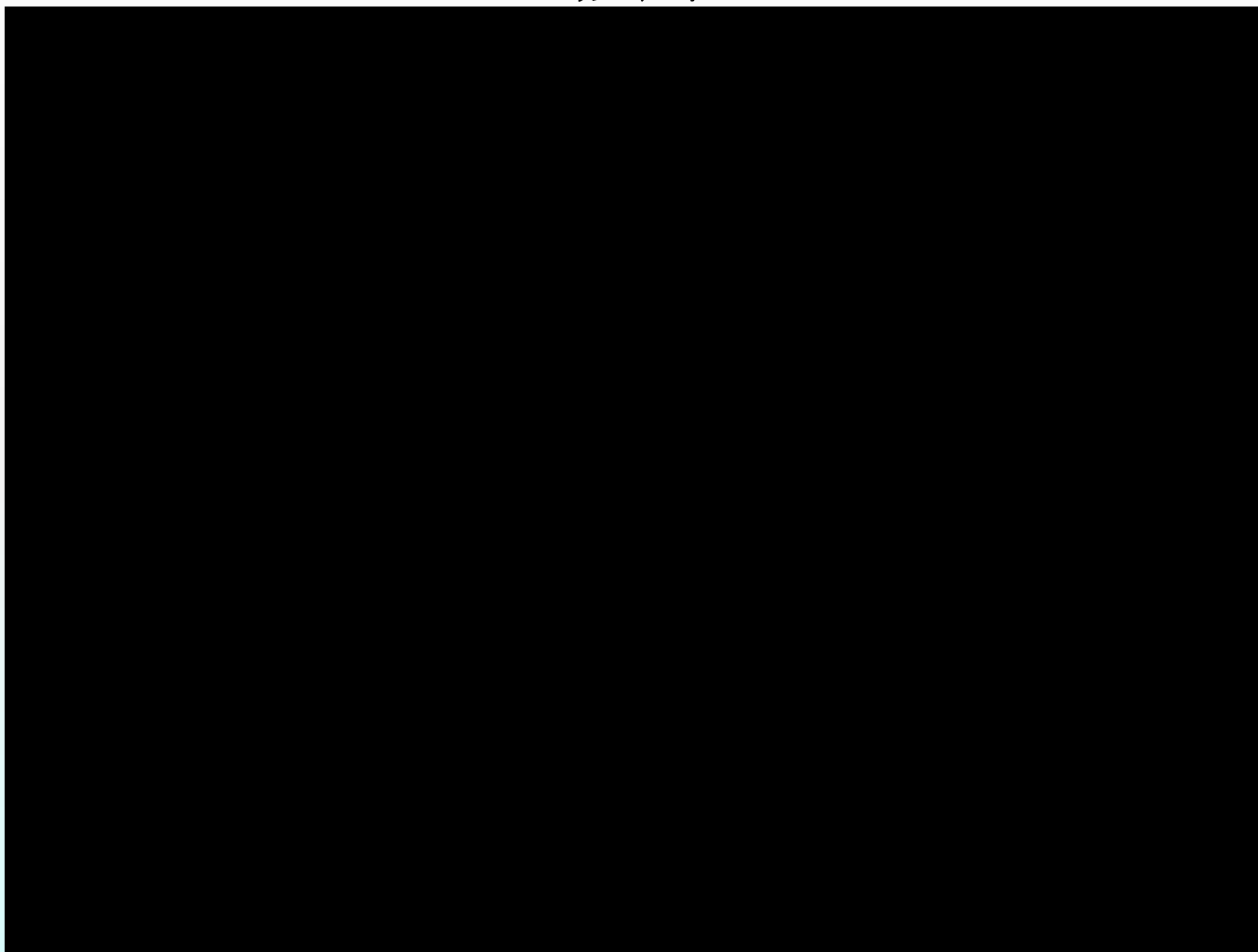


步驟六

落地練習



步驟六 影片



三.運用特殊器材或教練輔助實施後空翻

應用滑輪拉繩

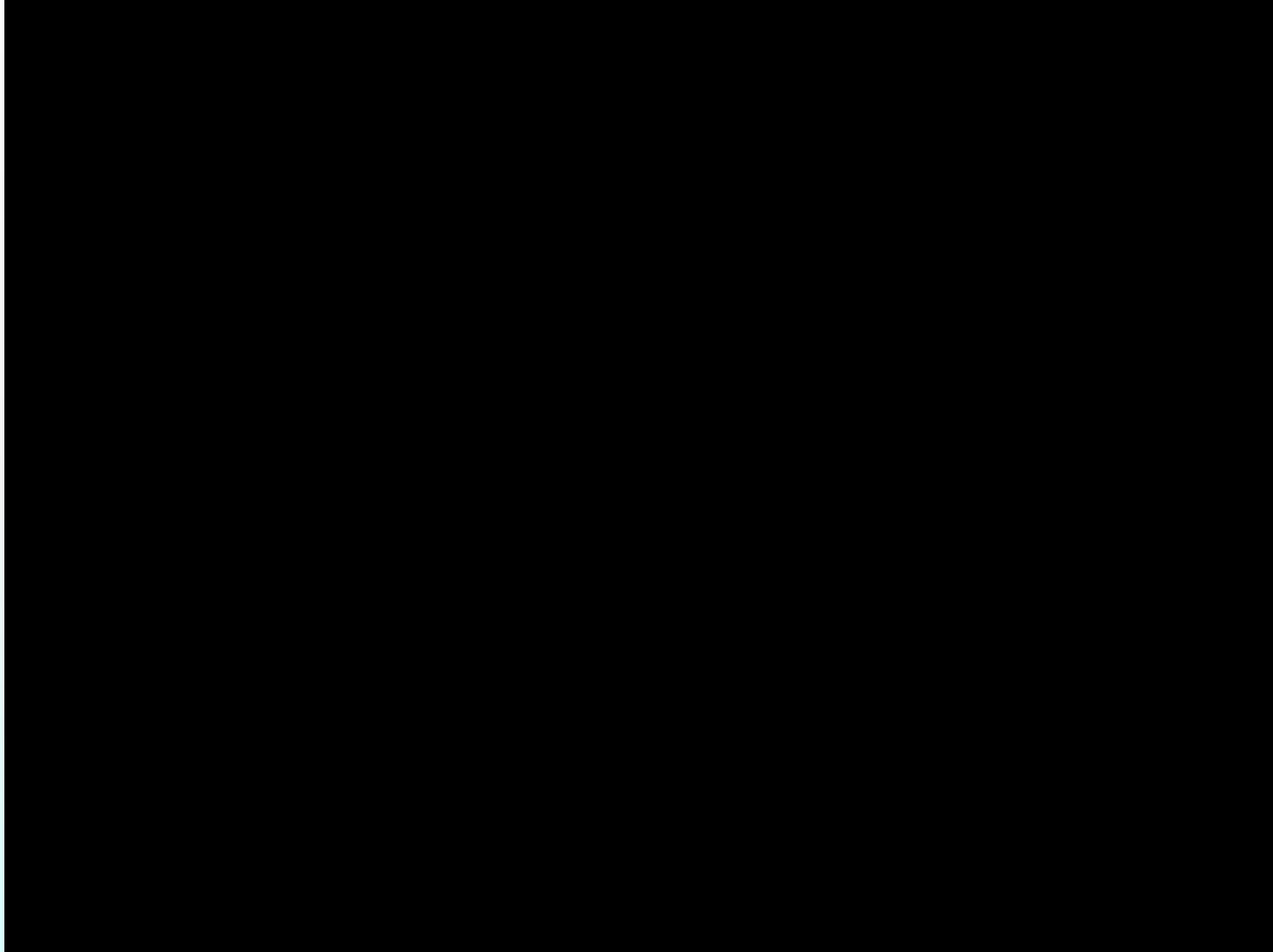
滑輪與繩子



腰帶



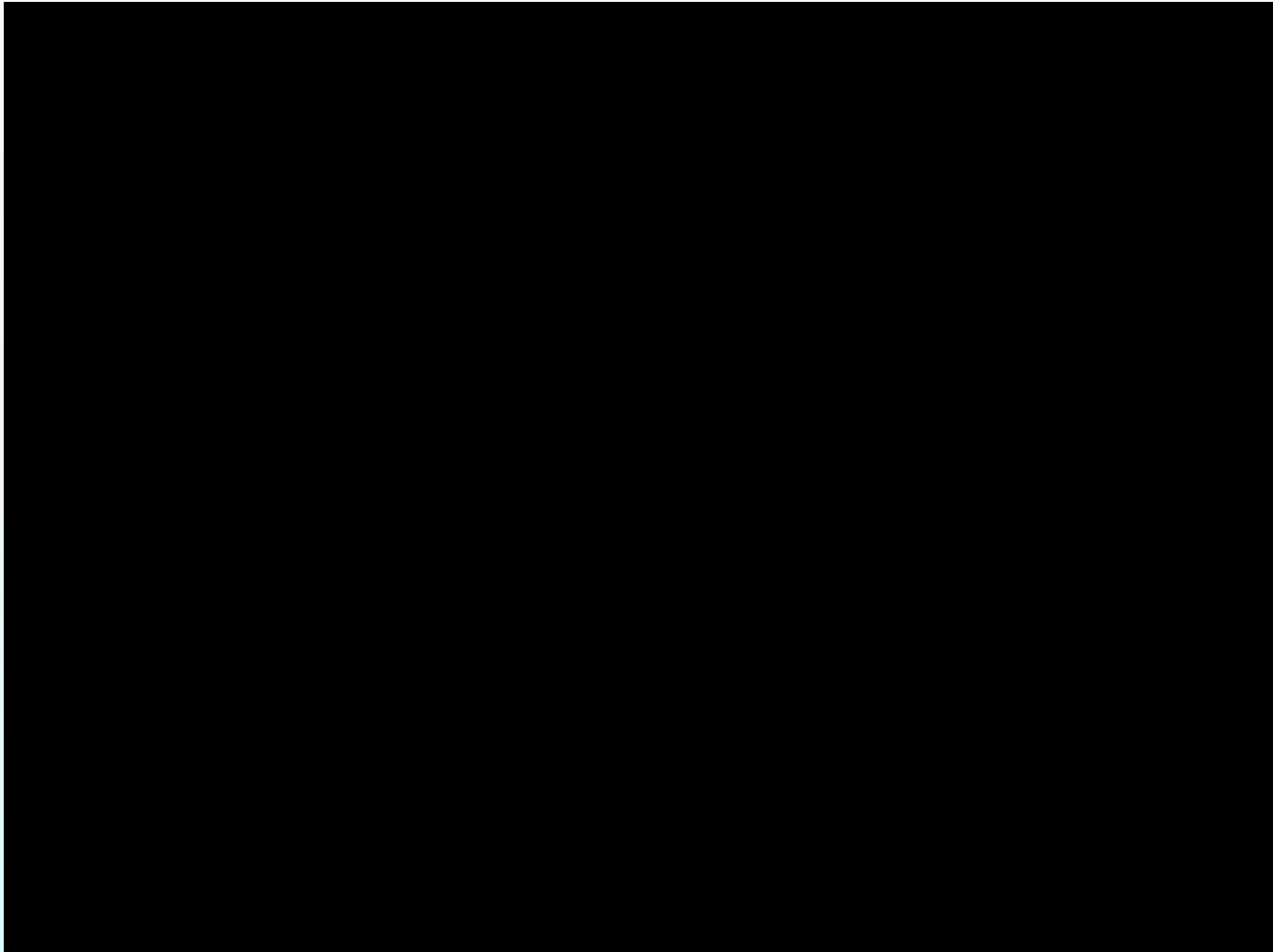
滑輪拉繩



教練輔助實施動作

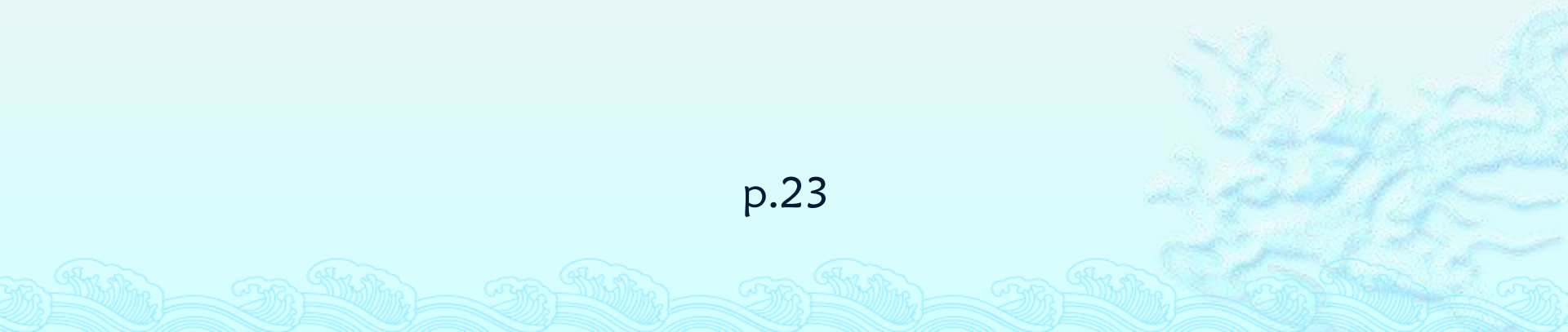


教練輔助實施動作 影片

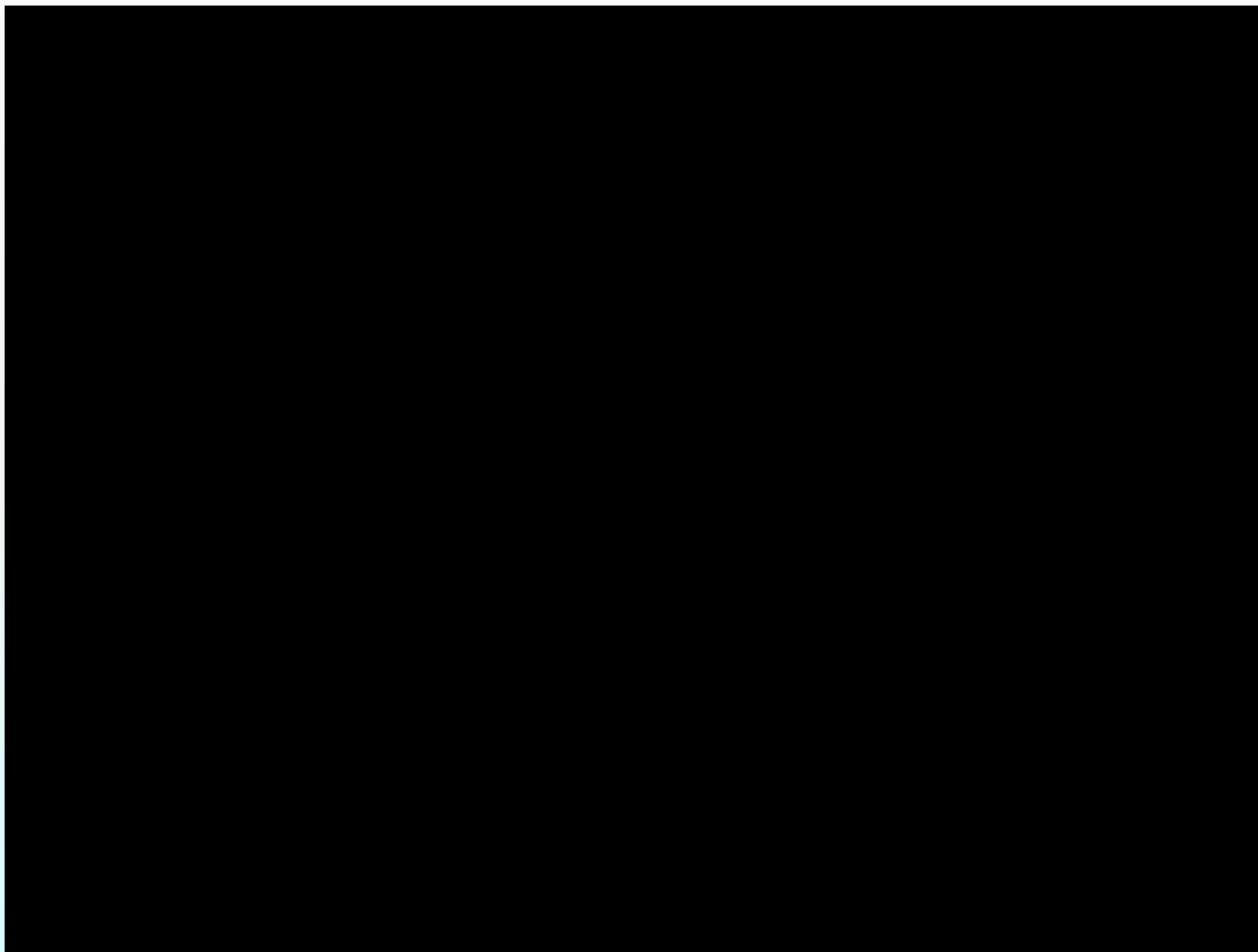


四.實施動作

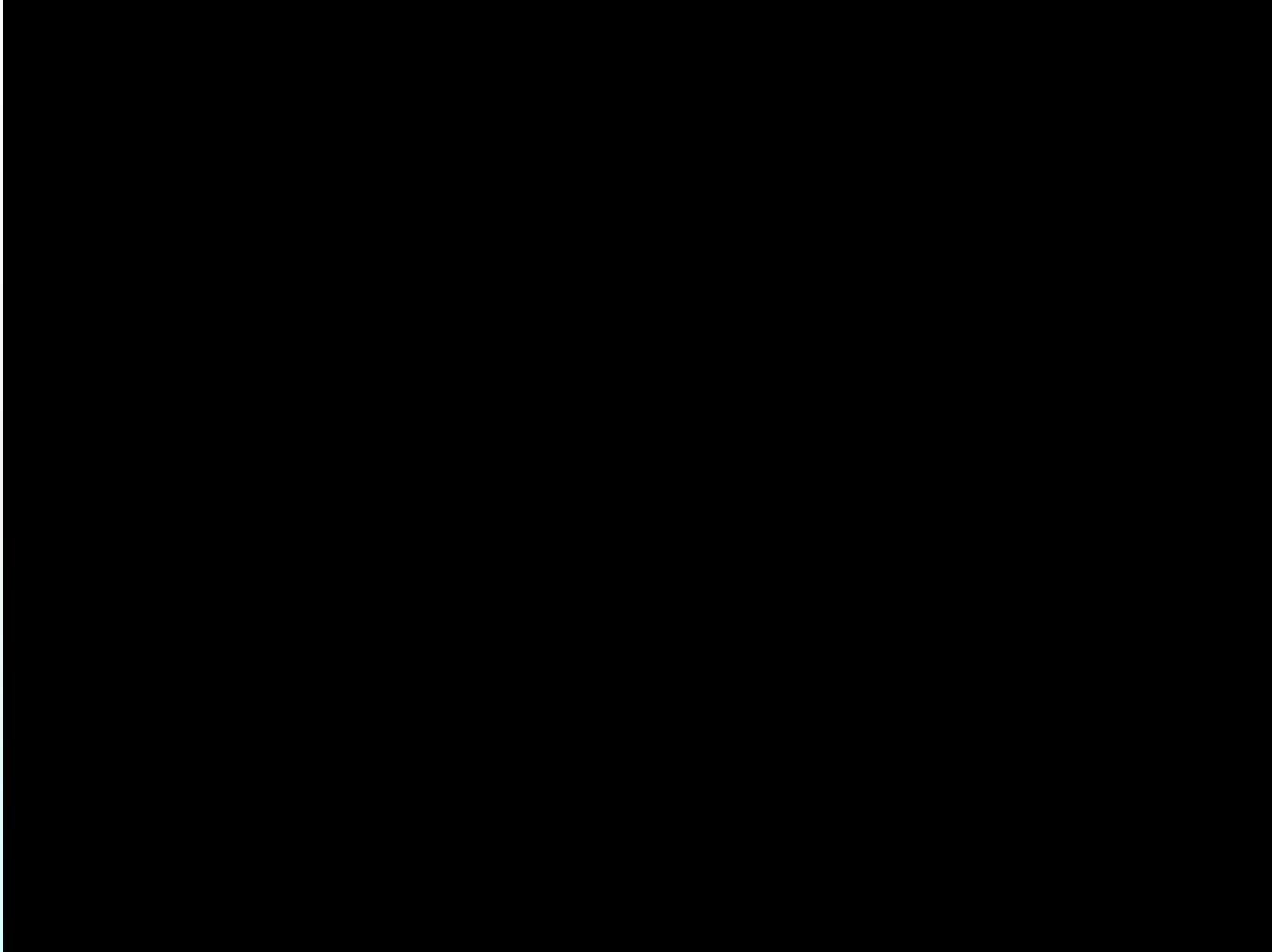
p.23



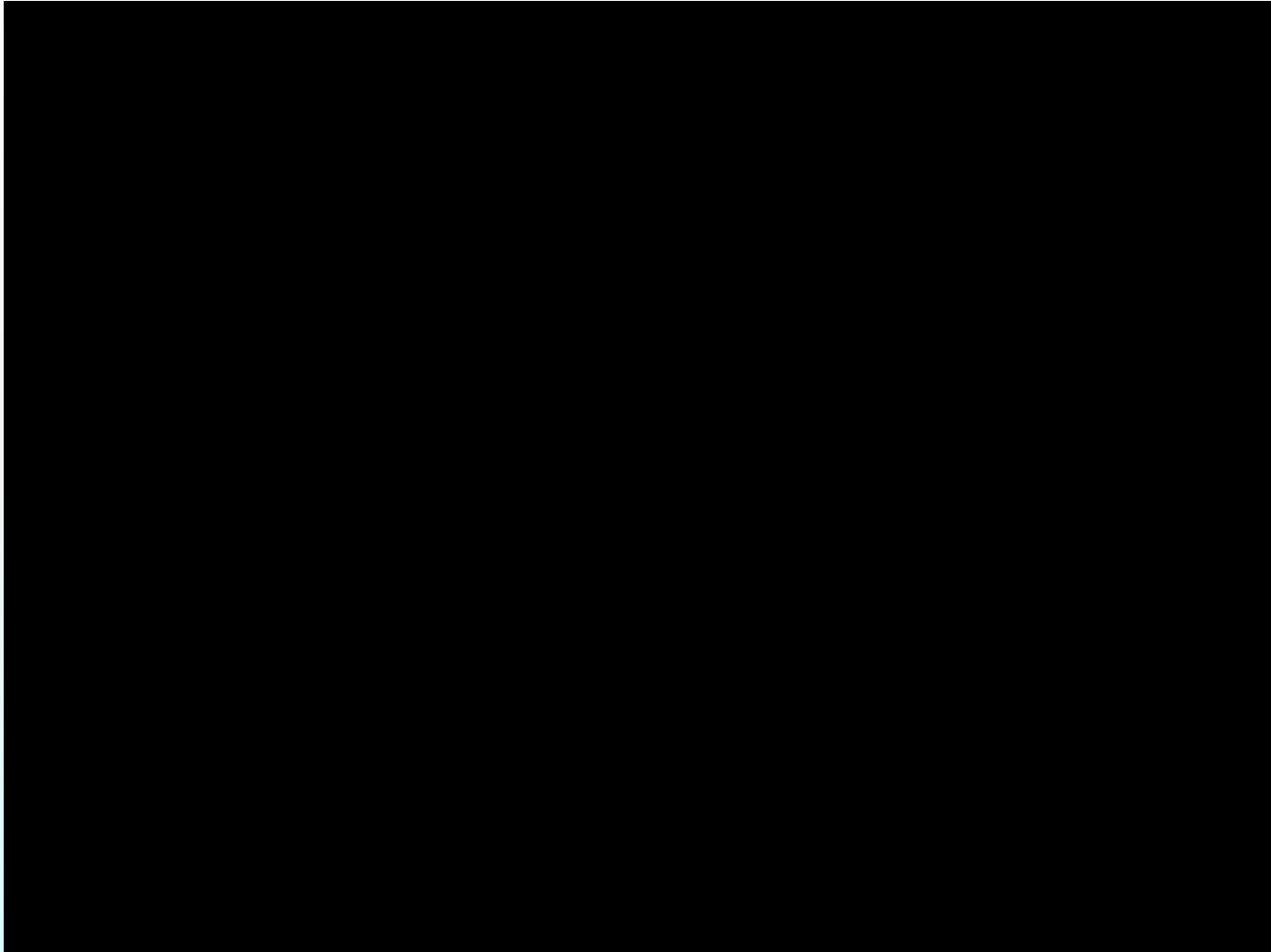
往海綿池實施



高墊實施



原地實施



五.結果與討論

p.27



在實施動作時可能發生之錯誤

起跳時

挺肚子

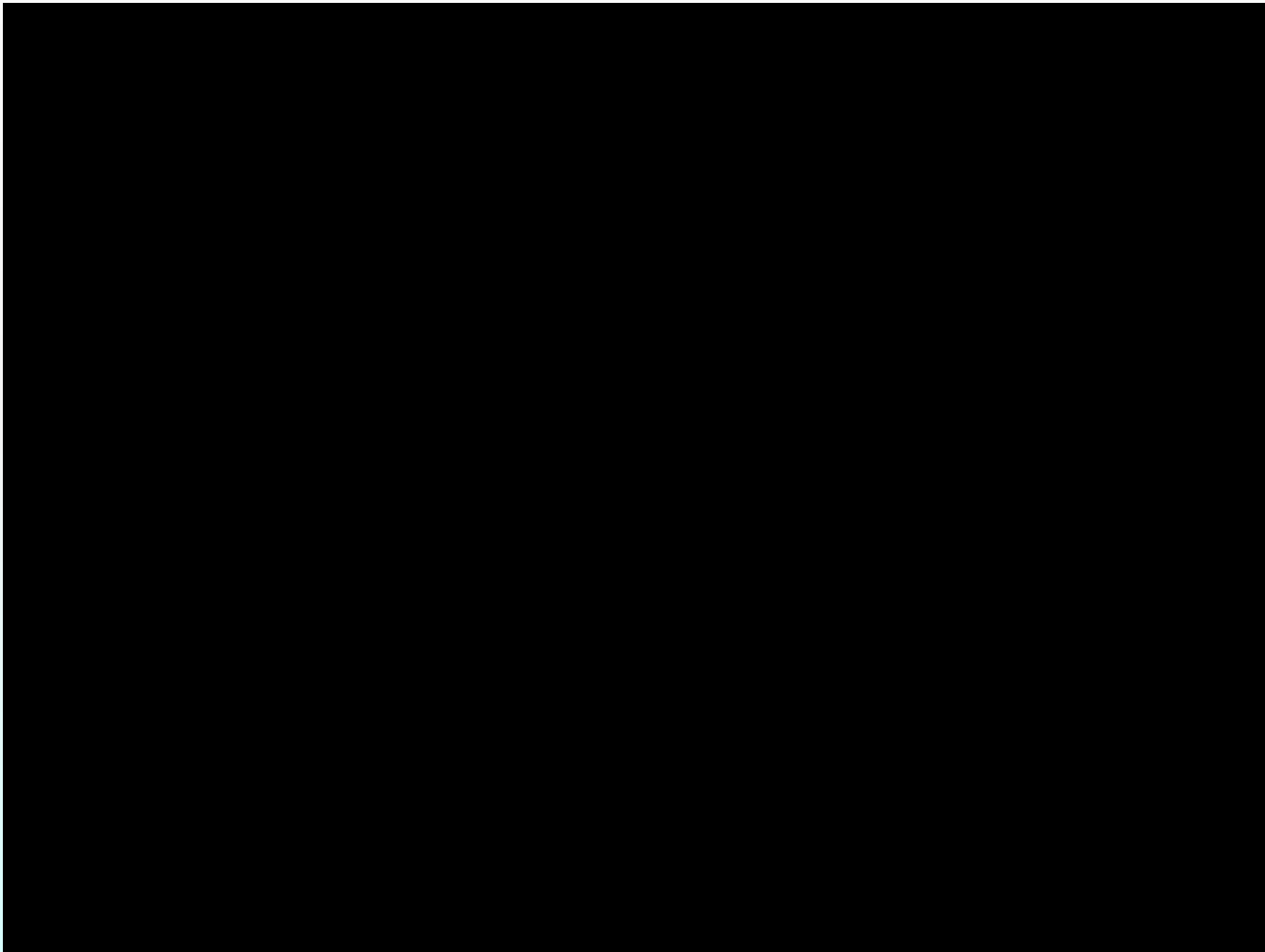


沒拉手



在實施動作時可能發生之錯誤

影片



結論



END

