技术要点：1. 沉肩下蹲向上跳起。2. 低头含胸提臀成屈体悬垂时，臀部应高于肩，两臂靠大腿。

动作规格：屈体悬垂时，臀部高于肩，两腿伸直成水平。

教法提示：1. 在低双杠上由站立悬垂跳起成屈体悬垂。2. 在帮助下练习，帮助者站在杠前侧方，一手扶肩，一手托大腿前部，助其成悬垂；当练习者成悬垂时，换成托臀。

三、低杠前正立，一脚蹬地，一腿前摆，翻上成支撑

站立悬垂开始，一腿向头上方摆起，一脚用力蹬地，同时屈臂引体使腹部靠杠，并腿后伸，转腕、抬头、挺胸，伸髋成直臂支撑（图 148）。

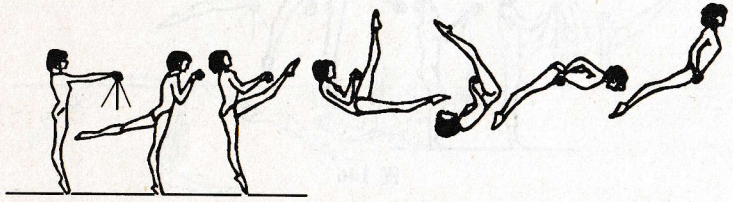


图 148

技术要点：1. 充分摆腿蹬地，屈臂引体。2. 当腹部靠杠后，两腿后伸，同时抬头、挺胸、转腕成支撑。

动作规格：动作连贯，支撑时，两腿与杠垂直面的夹角在45°以上。

教法提示：1. 一腿摆动，一脚蹬高位置做翻上。2. 由屈体俯撑开始，帮助者固定两腿，练习者做抬头、挺胸、转腕成直臂支撑。3. 在帮助下练习，帮助者站在杠前侧方，一手托臀，一手扶肩，当练习者腹部靠杠后，换成一手托肩，一手托腿。

四、支撑单腿摆越成骑撑及还原

由支撑开始（以右腿摆越为例），右臂顶杠，身体重心移向

左侧，接着右手推离杠，同时右腿向右侧摆越，右手迅速握杠，右腿前伸使大腿根部靠杠，上体正直成骑撑。

还原时，右臂顶杠，向左侧移重心，接着右手推离杠，同时右腿向右侧摆越，右手迅速握杠，右腿并左腿成直臂支撑（图 149）。

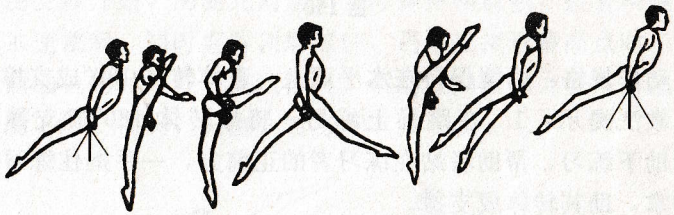


图 149

技术要点：1. 移重心与推离杠几乎同时进行。2. 腿向侧摆越，控制身体姿势。

动作规格：摆越时，有明显腾越；骑撑时，上体正直，两腿间夹角大于 90°。

教法提示：1. 在鞍马上练习支撑右腿摆越成骑撑及还原。2. 在帮助下练习，帮助者站在练习者摆越腿的异侧方，一手扶上臂，一手托腿，配合练习者移重心、摆越，并固定身体姿势。

五、骑撑后腿向前摆越同时转体 180°成支撑

由右腿骑撑右手反握开始，左臂推杠，使身体重心移至右臂上，上体主动向右后侧倒，挺身，后举右腿；接着左手推离杠，以右臂为轴，上体带动向右转体 180°，左手换握杠，右腿向左腿并拢成支撑（图 150）。

技术要点：1. 移重心，上体侧倒，挺身控腿。2. 以单臂支撑为轴，用上体带动身体转动 180°。3. 上体与杠垂直而保持一定的倾斜角度，以便控制平衡。