

（六）肩肘倒立

【动作方法】

两腿伸直并腿坐垫，上体前屈，胸部靠近大腿，两手触脚面，接着后倒，收腹举腿压臂，当脚尖至头上方时，两臂在体侧用力下压，向上伸腿展髋，同时两臂屈肘，两手撑于腰背的两侧(肘内夹)，成肘、头和肩支撑的倒立姿势（图5-3-16）。

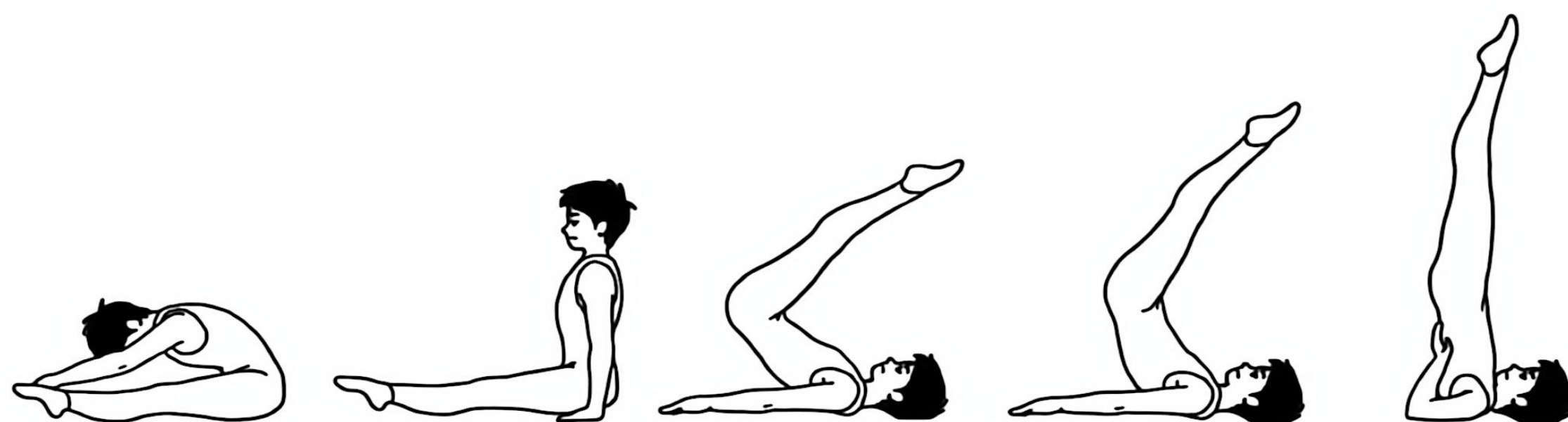


图5-3-16

【动作要点】

向后滚动收腹举腿，两臂体侧用力压垫，向上伸腿、伸髋，两手撑于腰背。

【教学重点】

伸髋立腰，两手撑腰背，脚面绷直。

【教学难点】

伸髌立腰与两手撑腰背的配合。

【教学建议】

- 可先进行仰卧屈体，伸髌伸腿成肩肘倒立，再还原成仰卧屈体的练习，体验伸髌伸腿的方向。也可在帮助下完整练习。
- 坐撑开始，后倒举腿，两臂用力撑垫同时伸髌，两手撑于腰背两侧，用脚尖触高悬标志物，体会身体充分伸展。
- 在肩肘倒立过程中，产生倒立不直，伸髌不充分现象，可通过同伴的帮助，握小腿上提，膝盖顶其背部，使其充分伸直，伸髌充分，然后让同伴放手，静止几秒，反复练习以解决问题。

【保护与帮助】

保帮者站在练习者的侧面，两手握其小腿或脚踝上提。如倒立姿势不正确，身体不能充分伸展，可用膝盖顶其背部，使其充分伸直。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
伸腿方向不正，不能一步到位	仰卧屈体伸髌伸腿成肩臂倒立，还原成仰卧屈体
倒立不稳或立不住	原地站立，练习两手撑腰背的方法（两肘内收） 练习屈腿的肩肘倒立，立稳后，再慢慢将腿伸直
倒立不直，屈髌	○语言提示，立腰、挺髌、挺腹、伸腿、绷脚尖 ○两人合作，在帮助下练习（两手上提练习者踝部的同时一膝抵住腰部） ○帮助者托练习者的脚做45°的肩肘倒立进行挺髌练习

（七）滚翻组合动作

前滚翻直腿坐—肩肘倒立—前滚成蹲立—直立

【动作方法】

见前滚翻和肩肘倒立的动作方法（图5-3-17）。