反身跨跳动作技术教学

以右腿在前为例，右腿先做一个垫步，一打二号上步，3向右边转体90度，4再继续转体，这时候同时把右腿抬起来，5继续向前上方转，到你的水平位置，前水平位置的30度到45度之间，像这个正上方发力。这时候向前跃出去，这个时候在空中是一个重劈腿的姿态，分出去以后，我们后腿起来，继续向前迈腿，转身下地，好，转身盘腿起来，这样一个整体动作就做完了。

注意：很多人是直接转过来以后再开始，从下面起腿就开始这样比较好的，画圈的同时向前向上蹬腿出去，

阿提秋转体一周动作技术教学

首先这是一个阿提秋的姿态，我们着重说它的动力腿，动力腿的这个腿髋关节外开，膝关节朝外，小腿可以微曲甭脚，然后他的抬起来的高度几乎是水平的状态，主力腿膝关节伸直，上肢直立，尽量直立，那么会用到我们的背部，肌肉要收的非常紧，臀大肌也是非常紧的，如果这个姿态能够完全的控制住，没有问题，那么在我们来说进行转体的一个练习方法，首先我们还是先保持阿提秋姿态，然后练习立起踵。 [然后进行转体，一的时候转90度，二落地，三九十度，四落地，五九十度转，六落地，七九十度落地，8回。](javascript:;" \o "图片和文件)

[一个转体练习，首先是练习到了我们的踝关节，其次是练习到了我们的身体核心的控制和姿态的控制，那么最后就是练习我们转起的一个基本的感觉，当90度转体没有问题了，我们就可以加大难度接下来练习转180度的转体](javascript:;" \o "图片和文件)

主要是练习他的身体和心和他的身体姿态的控制，身体姿态的控制，那么在练习的时候，比如180转完了之后，我们再从反方向再进行180转回来，这样的一个感觉没有问题啦，那么最后才是360度落地，这是他的一个加上动作姿态的转体的一个基本练习方法。

单臂侧手翻动作技术教学

首先选择在地板或地毯上有直线或接缝的地方，或者在地面上面用胶带贴出一条直线来。

这个动作是单臂支撑，所以在倒立的转体的过程当中，一只手支撑的这个压力啊，对肩关节肘关节还有腕关节的压力会更大一点，所以我们就需要他在转体时，这个面我们叫做额状面的这种转体的过程，时间越短越少越好，那如何加快我们的这种转体的这种时间呢？

第一点需要转体的力量，这个力量来源于她的左腿，因为我们现在是向左边做转体，所以他的左腿发力会更多，那就需要他的左腿蹬地的力量更大啊，

第二，手的位置要往远放，不要往自己的脚下面放，往远放，这样呢，就会产生一个重心的转移，加上腿部的蹬地的力量，然后就会形成一个旋转的这种发力。

当双手侧手翻上来，到上一半双手好的时候，这个时候我们再要求她，让她放单手，单手放在后面或者放在腹部也可以，都没有问题，现在我们在练的过程当中，我们要帮他做一个转体啊，

最后在做的时候加强腿部的蹬地力量，手往远放，注意右腿，右腿是掀起来的那条腿，右腿踢腿速度要快一点，这样就能减少队员在过程当中单臂支撑的时间，可以让完成这个动作更快。