

400米障碍器材-训练200米障碍器材厂家

产品名称	400米障碍器材-训练200米障碍器材厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1400.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

400米障碍器材-训练200米障碍器材厂家

)通过400米障碍技术 通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成. 1 . 平地跑的动作技术.平地跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑.起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同.动作应放松,步幅开阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑.弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂.(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑.跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同. 2 . 通过障碍物的动作技术. (1)跨越3步桩: 通过方法.跑到起跨线前缘,一腿蹬地,另一腿向前跨出一大步,用前脚掌踏在根桩面上.随即蹬地腿迅速向前跨出一大步,用前脚掌踏在第2根桩面上.后脚再踏在第3根桩面上,随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步,在端线前着地

400米障碍设置及训练方法 400米障碍场共分为14个障碍物, 主要为跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙等训练设施、训练器材独木桥障碍板200障碍器材