

四百米障碍器材全套价格体能综合训练器材

产品名称	四百米障碍器材全套价格体能综合训练器材
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1600.00/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

四百米障碍器材全套价格体能综合训练器材

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.,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.

四百米障碍跳越矮墙提要科目：四百米障碍

目的：通过本课训练，使同志们初步掌握跳跃矮墙的技术动作要领及其组织实施方法 内容：跳越矮墙
时间：45分钟 地点：四百米障碍场 方法：讲解示范、组织练习、检查验收 要求：

遵守课堂纪律，服从命令，听从指挥 注意安全，加强保护，严防事故发生

认真听讲，刻苦训练二、教学进程 教学准备，宣布提要 本课教学重点介绍 准备活动 慢跑 800 米热身；扩胸运动；振臂运动；转体运动；腰部运动；跳跃运动；前后压腿；抬腿运动。四百米障碍器材全套价格体能综合训练器材 教学实施 讲解：矮墙是 400 米障碍中的第三组障碍物，规格是宽 2 米、高 1.1 米、厚 0.2 米，学习和掌握通过矮墙的技术，可以提的跳跃能力