

开拓眼界-心理行为训练器材 部队训练器材全套产品

产品名称	开拓眼界-心理行为训练器材 部队训练器材全套产品
公司名称	沧州市彭越体育器材制造有限公司
价格	110000.00/套
规格参数	品牌:威启 品种:拓展训练器械 材质:大型健身器械
公司地址	海兴县县农场开发区
联系电话	15100761333 15100761333

产品详情

通400米障碍教训练要求，通障碍物作技术.400米障碍跑，400米障碍训练要求，400米障碍训练要点，400米障碍训练技巧，400米障碍全程跑时间

(9)攀越高墙.与第6障碍物相同.

(10)绕行桥桩. 通.屈膝弯腰,右腿前迈,左手扶第2柱,身体内倾,左腿绕第2柱向第3柱前迈步,依绕桥柱继续跑进. 保护.绕行应注意自我保护,身体尽量前倾免碰伤部.

(11)蹬越跳台高板. 通.单腿起跳,身体跃起,另腿屈膝抬,体前倾,两手撑扶台面.蹬腿踏于低台,腿积极向前抬腿,并踏于高台.随屈体前移,并推板跳. 保护.保护者站高板前侧,练习者跳没站稳,迅速扶其臀部协助缓冲,免摔伤.

(12)钻越洞孔. 通.单腿屈膝支撑,身体向前弯腰伸,腹部靠拢腿,两臂前伸,使腿,部两臂同钻洞孔. 保护.采用诱导式保护,用口令提醒练习者应注意部位.

(13)跳攀壕沟. 通.屈膝弯腰,单手撑跳壕沟.并迅速用力蹬起跳向跃起,两手攀于壕壁缘,撑起身体.随着腿屈膝抬,脚或膝跪于壕壁缘,腿提,向前迈步跑进. 保护.保护者站壕沟前壁侧,练习者攀壕沟或者失误,托其臀部给予协助保护.

(14)跨越五步桩. 通.跑至越跨线前缘,右腿蹬,左腿前跨,踏第1桩面,右腿前侧跨,踏第2桩面,两腿依跨越第3,4,5桩. 保护.运用自我保护,练习要集精力,脚要踩准圆桩.

通400米障碍

400米障碍通由7组障碍,14障碍物,所构往返全程400米障碍场军事体能训练项目,其通顺序:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟跳越矮墙—攀越高板跳台—通木桥—攀越高墙—匍匐通低桩网—转弯(返)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳攀壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点.

(一)作用

通400米障碍传统军事体育训练项目,体能训练重要项目.通障碍训练能发展军事行所需要奔跑,跳跃,攀越,支撑平衡钻爬等基本技能,并能提高速度,耐力,协调,灵敏等身体素质,培养勇敢,坚韧拔意志品质,战迅速通各种工障碍物打良基础.

(二)准备

1,般准备.(1)振臂运,4×8拍;(2)扩胸运,4×8拍;(3)体侧运,4×8拍;腹背运,4×8拍;(5)压腿运,4×8拍;(6)转髋运(快速),4×8拍;(7)跳跃运,4×8拍.

2,性准备.(1)慢跑物400米;(2)步跑30米×2;(3)高抬腿跑40米×2;蹬跑30米×2;(5)加速跑60米×2.

(三)通400米障碍技术

通400米障碍跑由平跑通障碍物两部组.

1,平跑作技术.平跑作发跑,转弯跑终点跑等.(1)发跑:指起点第障碍物前100米跑.起跑姿势采用站立式或俯卧式起跑;跑作技术与短跑途跑作基本相同.作应放松,步幅阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经三弯跑.弯跑身体向内倾斜,加外侧腿蹬力量摆幅度,并用脚掌内侧着,外侧臂相应加摆力量幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着,同侧臂摆略于外侧臂.(3)终点跑:终点跑指障碍物终点100米冲刺跑.跑作技术与短跑途跑终点撞线作基本相同.