

# 达创整套400米障碍器材四百米部队障碍器材跨桩矮墙水平梯

产品名称	达创整套400米障碍器材四百米部队障碍器材跨桩矮墙水平梯
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2200.00/件
规格参数	品牌:达创 产地:河北 材质:钢管
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

组织人员对400米障碍和400米渡海登岛两个课目进行教学与训练。当次遭遇障碍跑，会擦出怎样的火花呢?下面，就跟随镜头一起去看看吧。

据悉，这批已经进行了为期3个月的训练，对察的基础课目已经有了初步了解，但是400米障碍，他们还是次接触。班长除了要悉心教导，还要贯注地盯住这些，生怕他们受伤。不如此，在组织训练的同时，也要注意保护好的积极性。为了让们快速地学会和掌握这两种课目，们可谓是煞费苦心!

还没见识过障碍的“可怕”，心却是满满的。面对看似简单的障碍，他们早已跃跃欲试。

这个障碍叫做绳网，是垂直于地面的铁链网，顶部设有横杆，主要是锤炼你们的心理素质，帮助你们克服恐高的情绪。通过它的方法是双手协作抓铁链，由底部攀爬顶部，翻越横杆，从另一侧抓网踩节点落地。在翻越绳网的时候，手一定要抓紧铁链，脚要踩实节点，否则就很容易掉下来，造成训练伤教学翻过矮墙

障碍场上，随处可见班长的身影，他们为逐个讲解障碍在上模拟的环境、设置的目的以及如何快速通过的方法。熟练地爬上了绳网，指导他如何翻越横杆，可徐晨成始终不敢把手从铁链上松开。这时，贾锐对他说，“你别动，我上来，你抓住我的肩膀，把腿跨过横杆。”终于，在两个班长的鼓励下，于翻过了心里的那道“墙”，成功通过了绳网这个障碍。谁英雄谁好汉，障碍场上比比看!经过3个课时的训练，们已经基本掌握了障碍的通过方法。开始安排保护人员，准备对们进行次考核。

为了不让有太多心理压力，这次考核只是记录了时间，并没有通报成绩。但班长们还是放心不下班里的小同志，重述了一遍每个障碍的通过方法和要点，再三叮嘱一定要注意!

障碍考核结束后，班长们将每个人的成绩记录在案，根据新们的实际情况，有针对性地制定训练计划，

使新同志们尽快把障碍训练的成绩上去，只要付出坚持与努力，障碍对你们来说不是梦，向前冲，勇敢地去面对青春的每一个困难与挑战!

梅花桩;由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边三个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，跨桩中点距离端线6.15米。