

# wjjq 组合式勤务训练场 监区 街区 模拟训练

产品名称	wjjq 组合式勤务训练场 监区 街区 模拟训练
公司名称	河北威启体育器材有限公司
价格	12000.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:010 场地:河北
公司地址	河北省沧州市盐山县盐山镇大王铺桥南400米（注册地址）
联系电话	0317-6225629 15031777310

## 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

(6)攀越高墙. 通.臂撑攀越:跑至高墙前约1米处,单腿起跳,两手攀住高墙缘,使身体撑高墙.手脚支撑攀越;单腿起跳,两手攀,撑于高墙缘,身体手脚支撑于高墙缘.立臂攀越:两腿起跳,两手挂撑于高墙缘,撑高墙. 保护.保护者位于高墙侧,练习者跳失平衡,扶其臂部,防止摔伤.

(7)匍匐通低桩网. 通.屈膝弯腰,身体向前俯冲,两臂前伸,手掌着,借两脚蹬力钻入网内.前进右手扒,左脚踏左手扒,右脚踏合力交替爬行.网,两臂撑起体,迅速前迈. 保护:注意面松软平整,拉紧网线,采用自我保护,注意前进 肩,臀部姿势高,免划伤.

(8)跨越低桩网. 通.单腿蹬,跨第1根网线着.腿蹬离面,腿向外翻绕第1根网线,并迅速前摆跨第2根网线着.两腿依交替跨其4根网线. 保护:网柱面要用软物包,防绊倒摔伤;采用自我保护,防止脚绊,勾网线摔倒.

(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,依绕桥桩继续跑进. 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,迅速扶其臂部协助缓冲,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。