

WQ训练器材 模拟机街区冲板房 组合勤务训练详细介绍

产品名称	WQ训练器材 模拟机街区冲板房 组合勤务训练详细介绍
公司名称	沧州市彭越体育器材制造有限公司
价格	4990.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
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米阻碍教训练目标，通阻碍物作技术性.400米障碍跑，400米阻碍训练目标，400米阻碍练习关键点，400米阻碍练习方法，400米阻碍全过程跑时长

(3)跳越护墙. 通.选用手和脚支撑点跳越,手支撑点跳越,或踏蹬弹跳.手和脚支撑点跳越:腿蹬起跑,让身体跃护墙,起跑腿快速提,支撑点推墙,支撑腿前摆着跑.手支撑点跳越:腿使劲蹬起跑,人体往前跳起,越护墙着.踏蹬跳越:腿蹬起跑,人体跳起,另腿踏蹬护墙缘,收蹬脚,越护墙. 维护:守护者站护墙前(跑到向)支撑点手侧,练习者出错,扶其臂,避免跌伤.

通高板跳水台. 通.挂臂攀:腿蹬起跑,同侧手攀住高板缘远侧,人体借双臂腿协力翻高表面;立臂撑:双腿起跑,双臂撑于高缘,缩腹踏高板;跳灵台低台:体前倾,腿往前迈开,脚板踏于低台部;另腿往前迈开,脚板踏于低台部;踏低台腿快速往前迈开跑到. 维护:守护者站高板外侧,练习者起跑抓板,守护者两手扶其腹部,避免仰跌倒.

(5)通铁桥. 通.单脚踏,人体跳起,快速踏路面;跑或走路通,身体重稍减少,保持稳定.至桥端,单脚着缓存. 维护.练习前检查高低杠否坚固,并清扫高低杠沙子,留意选用防范意识,训练人体失均衡即主跳,并进行缓存作.

(6)攀登砖墙. 通.臂撑攀登:跑至砖墙前约1米左右,单脚起跑,双手攀住砖墙缘,让身体撑砖墙.手和脚支撑点攀登;单脚起跑,双手攀,撑于砖墙缘,人体手和脚支撑点于砖墙缘.立臂攀登:双腿起跑,双手挂撑于砖墙缘,撑

砖墙。 维护.守护者坐落于砖墙侧,练习者跳失均衡,扶其臀部,避免跌伤.

(7)爬行通低桩网。 通.曲膝低头,人体往前下击暴流,双臂前倾,手掌心着,借两脚踏力钻进网间.前行左手扒,左脚踏右手扒,右脚踏协力更替爬取.网,双臂扛起体,快速前迈。 维护:留意面绵软整齐,绷紧网络线,选用防范意识,留意前行肩,屁股姿态高,免刮伤.

(8)超越低桩网。 通.单脚蹬,跨第1根网络线着.腿蹬离面,腿向外翘绕第1根网络线,并立即前摆跨第2根网络线着.双腿依更替跨其4根网络线。 维护:网面层得用软物包,防摔倒跌伤;选用防范意识,避免脚绊,勾网络线跌倒.

(9)攀登砖墙.与第6障碍物同样.

(10)绕道桥桩。 通.曲膝低头,右脚前迈,右手扶第2柱,人体内悬,左脚绕第2柱向第3柱前迈开,依绕桥柱继续跑进。 维护.绕道需要注意防范意识,人体尽可能前伸免磕伤部.