

## 渡海登岛400米障碍教学 【渡海登岛作战研究】

产品名称	渡海登岛400米障碍教学 【渡海登岛作战研究】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	150.00/套
规格参数	胜川:001 SC:002 HB:003
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

### 6、高低杠

的状况下非常容易失去重心导致从高低杠上跌落，撞击到胸腹部损伤肋巴骨或腹部，或在跌落时应手撑地造成前臂骨折，此外，依据高低杠后往高低杠上跳下来的过程中欠缺保护和缓存文件易导致膝盖骨、膝关节的。

### 7、墙体

越过过程中重心点转换落实不到位，造成身体其余部分\*先立式造成坠落伤，如肘关节等。跳下来时危害与跳下来高低杠危害相仿，以拓骨危害容易患。

### 8、低桩网

在战术动作爬取的过程中，由于用力角度不科学造成手臂皮肤擦伤，亦或是在退还时超越过程中摔倒。

400米阻拦器材体质的训练项目重点在于培养和提高人灵活机动的陆上作战体质,如跨越障碍,依据险桥,跳越护墙板,攀爬墙体,依据低网,钻越洞孔,跳下来坐上壕沟等,解决陆地作战流程的各式各样阻拦,以及装备精良的长途操控性驻训等。

400米阻碍是军校学员及运动技能关键训练科目之一，根据这个项目的练习，能提高士兵通过一些\*\*\*障碍水平，提高战斗力。

### 400米阻碍练习难题

