

# 浙江 海军渡海登岛器材生产厂家 400米障碍器材土建设备生产

产品名称	浙江 海军渡海登岛器材生产厂家 400米障碍器材土建设备生产
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

## 产品详情

浙江 海军渡海登岛器材生产厂家 400米障碍器材土建设备生产

人体弹跳后，脚板踏在根桩表面，曲膝缓存；与此同时另一只脚往前迈出，踏在第二根桩表面，尽量避免碰到边沿，依此类推。过三步桩关键是“跃”，即迈大步过桩的同时让自己身体往上跳起，胳膊跟随人体节奏感晃动，快速换桩。

难题：正方向根据时摆脱精神压力，控制好弹跳间距；反方向根据时，往下跳、弹跳要求很高。

方法： 正方向根据时，与越过三步桩同样； 反方向根据时，跑至壕沟前，尽量让人体重心舒张压，  
单手撑地往下跳壕沟，随后双腿用劲弹跳往上跳起，双手攀大坑内缘，协同发力把身体扛起。单脚曲膝  
上举，脚踩或膝跪于大坑内缘，进而往上拉后脚，往前再次迈开跑。

难题：正方向根据斜体字超越时，两腿不平衡容易造成脚勾板摔倒；反方向根据时，头、手、脚无法同  
步，不容易成功钻过洞孔。

运动器材实体生产厂家 欢迎来电