

百米障碍训练场及障碍器材 拓展承建障碍训练场地器材军事训练器材

| | |
|------|------------------------------------|
| 产品名称 | 百米障碍训练场及障碍器材 拓展承建障碍训练场地器材军事训练器材 |
| 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

跳越矮墙。 通过方法。可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：

一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越：

一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏

蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。 保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习

者失误时，扶其大臂，防止摔伤。

(4) 通过高板跳台。 通过方法。挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂撑上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。