

## 徐州一套400米障碍,4百米障碍,材质

产品名称	徐州一套400米障碍,4百米障碍,材质
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	2900.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

## 产品详情

梅花桩;由5个直径0.3米,高出地面0.1米的跨桩组成。桩的中点相距2.3米,距离跑道中线0.3米,跨桩中点距端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米,距离跑道中线0.6米,跨桩中点距端线6.15米。

矮墙;宽2米、高1.1米、厚0.2米。洞孔宽0.5米、高0.4米、下缘距地面0.6米,设于矮墙左侧。  
高板;高1.8米,长2米、宽0.5米、厚0.05-0.08米。高台;高1.5米,长、宽各1米。低台;高、长、宽各1米。  
徐州一套400米障碍,4百米障碍,材质

400米障碍器材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:一脚蹬地起跳,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:一脚用力蹬地起跳,身体向前上跃起,越过矮墙着地。

一脚蹬地起跳,身体跃起,另一脚踏蹬矮墙上缘,收蹬地腿,越过矮墙。这批已经进行了为期3个月的训练,基础课目已经有了初步了解,但是400米障碍,他们还是次接触。