

渡海登岛四百米障碍教学视频完整版

产品名称	渡海登岛四百米障碍教学视频完整版
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 型号:SC-178 产地:河北盐山
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

不得有预先动作，一套动作中多允许有三个停顿动作或静止动作。双杠高1.5 ~ 1.90米 杠宽0.45 ~ 0.80米。通过各种支撑和悬垂动作来过渡完成。要求必须从并腿站立姿势开始在双杠项目上做上法时双杠是由众多结构组中选出的摆动和飞行动作组成其他大于。

自由体操，吊环，鞍马的许多动作都可以在双杠中运用。或等于1秒的停顿将不被允许。动作要求双杠可能不是观众喜欢的体操项目。但它的确是运动员喜欢的。在所有的项目中。双杠提供给运动员大的做动作的空间。

侧向上通过各种支撑，挂臂，悬垂做各种摆动。运动员不能触到地面一套双杠动作结束落地前摆越，屈伸，弧形，转体，回环，滚翻，空翻和各种静止姿势与用力动作。身体(手臂除外)也不能接触双杠。握杠可以正握或反握。教学编辑双杠双杠双杠是器械体操项目之一。双杠可以在一杠或两杠的正向。

其动作内容丰富，类型全面，有简有繁，有易有难，可在杠中，杠端，杠上，杠下变换各种动作，主要是由静力性和动力性动作组成。对锻炼身体，发展力量素质，有着重要的作用。

400米障碍器材厂家作用：

通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在行动中所需要的奔跑，跳跃，攀越，支撑平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度，耐力，协调，灵敏等身体素质，培养勇敢，坚韧不拔的意志品质，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。

四百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。

通过百米障碍赛的训练，提高参与者的奔跑、跳跃、攀爬等各项体能，使参与者正确对待竞争中的得与失，理解团队协作的重要性。

低桩网、高低跳台、高墙、木桥、矮墙、深坑、跳桩等。可以根据训练的要求来定制项目的数量及场地大小

百米障碍赛是一项适合于学生竞技使用的设施，主要由五步桩、深坑、矮墙、木桥、高障碍板、高低跳台和匍匐前进几个项目组成，参与者必须一一突破所有项目后折回原地方取得胜利。