

# 儿童400米障碍训练器材 青少年拓展训练训练器械

产品名称	儿童400米障碍训练器材 青少年拓展训练训练器械
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 参数:SC-008 产地:沧州盐山
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

5.木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.

6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成.

7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为宜.立柱由钢管构成.

### 特种300米障碍器材生产厂家 - 400米障碍设施报价

发令员发令时使用发令或发令旗、鸣哨的同时,上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”,鸣或鸣哨,发出“各就位”的口令后,应等所有受测者身体稳定时,鸣或鸣哨。发令员认为起跑不公允或有人犯规,应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。受测者在起跑过程中,累计出现两次犯规,取消受测者的测试。

### 通过障碍物的动作技术:

(1) 跨越3步桩: 通过方法。跑到起跨线前缘,一腿蹬地,另一腿向前跨出步,用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出步,用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上,随后另一腿蹬离桩面向前迈进一步,在端线前着地。 保护方法。先:圆桩上沙土,以免滑倒。其次,保护者1—2名,分别站在沙坑两侧,当练习者动作失误时,迅速扶其两臂,以免摔伤。

(2) 跨越壕沟: 通过方法。跑至壕沟前缘约30厘米处,一腿蹬地起跳,身体向前上方跃起,另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。 保护方法。壕沟前后沿沙土,以免滑倒,并在远端两侧站一至二人,以防练习者动作失误掉入壕沟。

(3) 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。

（5）通过木桥。 通过方法。单脚蹬地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。 保护方法。