

军队400米障碍器材厂家生产 军用攀爬架爬绳制造厂家

产品名称	军队400米障碍器材厂家生产 军用攀爬架爬绳制造厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜泽 颜色:军绿 产地:河北
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

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, 另一腿向前跨出一大步, 用前脚掌踏在根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步, 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出一大步, 在端线前着地。 保护方法。首先: 清除圆桩上沙土, 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。清除壕沟前后沿沙土, 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。