

淮南军队训练器材制造厂家 四百米障碍价格参数是多少

产品名称	淮南军队训练器材制造厂家 四百米障碍价格参数是多少
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜川 标准:国标 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

匍匐通过低桩网。 通过方法。屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前迈。

保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用自我保护，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。（8）跨越低桩网。 通过方法。单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。 保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。（9）攀越高墙。与第6个障碍物相同。

(10) 绕行桥桩。 通过方法。屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后向第3柱前方迈进一步，依次绕过桥柱继续跑进。 保护方法。绕行时应注意自我保护，身体尽量前倾以免碰

伤头部。(11) 蹬越跳台高板。 通过方法。单腿起跳，身体跃起，另一腿屈膝上抬，上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏于低台，后腿积极向前上抬腿，并踏于高台。随之屈体前移，并推板跳下。 保护方法。保护者站在高板前一侧，当练习者跳下没有站稳时，迅速扶其臂部协助缓冲，以免摔伤。(12)

钻越洞孔。 通过方法。单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。 保护方法。采用诱导式保护法，用口令提醒练习者应注意部位。(13) 跳下攀上

壕沟。 通过方法。屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟。并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体。随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上提，向前迈步跑进。 保护方法。保护者站在壕沟前壁一侧，当练习者攀不上壕沟或者有失误时，托其臀部给予协助和保护。(14) 跨越五步

桩。 通过方法。跑至越跨线前缘，右腿蹬地，左腿前跨，踏在第1桩面上，右腿前侧跨，踏在第2桩面上，两腿依次跨越第3、4、5桩。 保护方法。运用自我保护，练习时要集中精力，脚要踩准圆桩跑至跨网前，一脚蹬地，另一脚前迈跨过这道网线着地，同时蹬地腿小腿稍向上、向外翻越着道网线，并迅速前摆跨过第二网线着地。两腿依次跨越其余网线后继续前进。

budui300米障碍赛的项目包括双绳水池、轮胎墙、独木桥、层楼、软体斜绳、高栏、方窗、圆形洞、爱尔兰高板、连续矮墙、水平悬梯、斜墙壕沟、低桩网。在全长三百米(可折返设置)的跑道上，要求场地平坦，土质较硬，边线铺设道牙石，各个障碍物相邻边缘至一定的距离。