

## 400米渡海登岛 海上运动 器械 胜川对体育

产品名称	400米渡海登岛 海上运动 器械 胜川对体育
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

**通过400米障碍** 400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞穴—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。

**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。

**备活动** 1 . 一般准备活动.(1)振臂运动,4 × 8拍;(2)扩胸运动,4 × 8拍;(3)体侧运动,4 × 8拍;(4)腹背运动,4 × 8拍;(5)压腿运动,4 × 8拍;(6)转髋运动(快速),4 × 8拍;(7)跳跃运动,4 × 8拍. 2 . 性准备活动.(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米 × 2次;(3)高抬腿跑40米 × 2次;(4)后蹬跑30米 × 2次;(5)加速跑60米 × 2次。

**通过400米障碍技术** 通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成. 1 . 平地跑的动作技术.平地跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑.起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同.动作应放松,步幅开阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑.弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂.(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑。

跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同. 2 . 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出一大步,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.

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

随着科大一年一度的年终体能考核越来越近,400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患,有的人在为规范动作而训练,有的人在为步伐衔接而训练,也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现,虽然大家训练的热情愈加高涨,不过训练之后成绩并没有明显的提升,究其原因,是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。

通过400米障碍的呼吸方法。平地跑刚开始时,自然地加深呼吸,呼吸的节奏要和跑的节奏相配合,终点跑时呼吸的频率和深度有所增加,通过障碍时,可“闷气”用力。通过障碍物后,应及时调整呼吸,着重将气呼出,呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的,呼吸方法与中长跑基本相同。

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后,才通过障碍物。它要往返200米,通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此,前100米平地跑要求快速,轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中,应有步点调整阶段,即在通过障碍物后要调整好步点,在通过下一个障碍物前,要稍加快跑速,节奏明显,达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后,即转入终点跑,要求全力以赴,发扬顽强拼搏精神跑到终点。