

# 达州军用单双杠制造价格 军队训练独木桥 三百米障碍厂家

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 产品名称 | 达州军用单双杠制造价格 军队训练独木桥<br>三百米障碍厂家 |
| 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<br>颜色:军绿<br>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

300米障碍物的动作技术: (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。