

户外训练整套百米障碍训练设施 高板跳台尺寸介绍 云梯标准高度

产品名称	户外训练整套百米障碍训练设施 高板跳台尺寸介绍 云梯标准高度
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1600.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

户外训练整套百米障碍训练设施 高板跳台尺寸介绍 云梯标准高度

一套budui400米障碍器材多少钱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。

400米障碍设八组障碍,由跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、水平梯、独木桥、高墙、低桩网八组障碍物组成,场地两端各设转折旗一面。

四百米障碍训练方法

一百米:百米冲刺到对面

二百米:通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网

三百米:跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑(2M)、三步桩

四百米:百米冲刺返回

一)单个障碍物的通过技巧

全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部分，本文只讨论攀板的动作）、通过水平梯、攀越高墙等几个通过单个障碍物的技术是难点所在。