

卧推架厂家价格400米障碍器材独木桥厂家价格

产品名称	卧推架厂家价格400米障碍器材独木桥厂家价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	540.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-022 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

卧推架厂家价格400米障碍器材独木桥厂家价格

单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18

跨越矮墙的技术常常被受训者忽视，但是通过训练实践证明，真正能全部掌握好通过矮墙的四种动作，即一手一脚支撑、一手支撑、蹬踏式、腾越式四种方法的人较少。无论是其中哪一种动作技

术，都包含重点的两个环节：一是助跑和起跳的结合。助跑使身体获得较大动能，制动起跳后转化为通过该障碍物所需要的充分的向上的势能及向前的动能，需要练习者积累跑跳动作的经验，并具备良好的弹跳力和爆发力；二是起跳后空中收腿动作。只有在起跳后迅速收腿，才能让身体协调地通过该障碍物，否则就可能绊倒，发生危险，这个环节需要练习者具备良好的协调性。

米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低台0.3米），高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米。