

军人400米训练器材 勤务组合训练器材 高空心理行为训练场 【新疆安装】

产品名称	军人400米训练器材 勤务组合训练器材 高空心理行为训练场 【新疆安装】
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:全 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

跑至洞孔前约0.6m处，一条腿屈膝支撑，另一条腿上抬前伸，身体前倾，弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使前腿、头部和两臂同时钻过洞孔。前腿随即着地支撑，上体向前上挺起，两手推洞孔下沿，后腿向前提拉过洞孔并前迈，继续跑进。

动作要领：

跑至壕沟前缘约0.5m处，屈膝弯腰身体下降，一手撑地并跳下壕沟；而后向前迈出一小步，两脚同时蹬地起跳，身体向上跃起，两手顺势攀壕壁上缘，借助身体向上的惯性力，使身体撑于壕壁上缘；然后一条腿屈膝上抬，脚踏或膝跪于壕壁上缘，另一条腿上提、前迈，继续跑进。

跑至跨越线前缘，右脚蹬地，左脚向前跨出一步，前脚掌踏在第一桩面上，并向左侧后蹬桩面。同时，右脚向右前方跨出一步，前脚掌踏在第2桩面上，并向右侧后蹬桩面，两臂自然摆动，两脚依次跨越第3、4、5桩，继续跑进。