

移动400米障碍训练场建设标准 安装图片

产品名称	移动400米障碍训练场建设标准 安装图片
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 参数:SC-008 产地:沧州盐山
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

400米障碍全程跑进,主要握几面:

1,通障碍物前跑进.通垂直障碍物前,跑作要轻松,自,身体重平稳前移,具明显加速节奏,使体产较向前速度,增加起跳支撑反作用力加快起跳作速率,加强蹬起跳效.通垂直障碍物,体落冲击力较,要注意降低身体重,屈膝缓冲,随蹬起,继续跑进.通水平障碍物(壕沟,低拉网,跨桩)前,要保持已获水平速度,加速节奏要明显.通障碍,要利用身体向前冲力,保持水平速度,继续跑进.

2,通400米障碍呼吸.平跑刚始,自加深呼吸,呼吸节奏要跑节奏相配合,终点跑呼吸频率深度所增加,通障碍,"透气"用力.通障碍物,应及调整呼吸,着重气呼,呼吸利用鼻半张嘴进行,呼吸与跑基本相同.

3,400米障碍跑体力配.400米障碍跑要求用"均匀"速度跑完全程.400米障碍要先100米平跑,才通障碍物.要往返200米,通14障碍物.顺利快速通障碍物完全程重要保证 前100米平跑要求快速,轻松省力.障碍与障碍间跑进,应步点调整阶段,即通障碍物要调整步点,通障碍物前,要稍加快跑速,节奏明显,达顺利快速通障碍物目

(四)通400米障碍教训练要求,通障碍物作技术.400米障碍跑,400米障碍训练要求,400米障碍训练要点,400米障碍训练技巧,400米障碍全程跑时间

(1)跨越3步桩: 通.跑起跨线前缘,腿蹬,另腿向前跨步,用前脚掌踏第根桩面.随即蹬腿迅速向前跨步,用前脚掌踏第2根桩面.脚再踏第3根桩面,随另腿蹬离桩面向前迈步,端线前着. 保护.首先:清除圆桩沙土,免滑倒.其,保护者1—2名,别站沙坑两侧,练习者作失误,迅速扶其两臂,免摔伤.

通400米障碍教训练要求,通障碍物作技术.400米障碍跑,400米障碍训练要求,400米障碍训练要点,400米障碍训练技巧,400米障碍全程跑时间

(2)跨越壕沟: 通.跑至壕沟前缘约30厘米处,腿蹬起跳,身体向前跃起,另腿向前摆并跨壕沟着. 保护.清除壕沟前沿沙土,免滑倒,并远端两侧站至二,防练习者作失误掉入壕沟.

