

400米障碍训练器材介绍【四百米】厂家供应

产品名称	400米障碍训练器材介绍【四百米】厂家供应
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

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

(3)跳越矮墙。通.采用手脚支撑跳越,手支撑跳越,或踏蹬跳跃.手脚支撑跳越:腿蹬起跳,使身体跃矮墙,起跳腿迅速提,支撑推墙,支撑腿前摆着跑.手支撑跳越:腿用力蹬起跳,身体向前跃起,越矮墙着.踏蹬跳越:腿蹬起跳,身体跃起,另腿踏蹬矮墙缘,收蹬腿,越矮墙。保护:保护者站矮墙前(跑进向)支撑手侧,练习者失误,扶其臂,防止摔伤.

通高板跳台。通.挂臂攀:腿蹬起跳,同侧手攀住高板缘远端,身体借两臂腿合力翻高板面;立臂撑:两腿起跳,两臂撑于高缘,收腹踏高板;跳高台低台:体前倾,腿向前迈步,脚掌踏于低台部;另腿向前迈步,脚掌踏于低台部;踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护.保护者站高板前侧,练习者起跳抓板,保护者双手扶其腰部,防止仰摔倒.

(5)通木桥。通.单脚蹬,身体跃起,迅速踏桥面;跑或走步通,身体重稍降低,保持平衡.至桥端,单腿着缓冲。保护.训练前检查平衡木否牢固,并打扫平衡木沙土,注意采用自我保护,练习身体失平衡即主跳,并做缓冲作.

(6)攀越高墙。通.臂撑攀越:跑墙前约1米处,单腿起跳,两手攀住高墙缘,使身体撑高墙.手脚支撑攀越:单腿起跳,两手攀,撑于高墙缘,身体手脚支撑于高墙缘.立臂攀越:两腿起跳,两手挂撑于高墙缘,撑高墙。保护.保护者位于高墙侧,练习者跳失平衡,扶其臂部,防止摔伤.