

# 五步跨装【SC】400米障碍 整套器材批发

产品名称	五步跨装【SC】400米障碍 整套器材批发
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

(11)蹬越跳台高板。 通.单腿起跳,身体跃起,另腿屈膝抬,体前倾,两手撑扶台面.蹬腿踏于低台,腿积极向前抬腿,并踏于高台.随屈体前移,并推板跳。 保护.保护者站高板前侧,练习者跳没站稳,迅速扶其臀部协助缓冲,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

(12)钻越洞孔。 通.单腿屈膝支撑,身体向前弯腰伸,腹部靠拢腿,两臂前伸,使腿,部两臂同钻洞孔。 保护.采用诱导式保护,用口令提醒练习者应注意部位.

(13)跳攀壕沟。 通.屈膝弯腰,单手撑跳壕沟.并迅速用力蹬起跳向跃起,两手攀于壕壁缘,撑起身体.随着腿屈膝抬,脚或膝跪于壕壁缘,腿提,向前迈步跑进。 保护.保护者站壕沟前壁侧,练习者攀壕沟或者失误,托其臀部给予协助保护.

(14)跨越五步桩。 通.跑至越跨线前缘,右腿蹬,左腿前跨,踏第1桩面,右腿前侧跨,踏第2桩面,两腿依跨越第3,4,5桩。 保护.运用自我保护,练习要集精力,脚要踩准圆桩.

### 通400米障碍

400米障碍通由7组障碍,14障碍物,所构往返全程400米障碍场军事体能训练项目,其通顺序:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟跳越矮墙—攀越高板跳台—通木桥—攀越高墙—匍匐通低桩网—转弯(返)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳攀壕沟—跨越五步桩—转弯—100米终点.