

水平横梯生产厂家

产品名称	水平横梯生产厂家
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	面议
规格参数	胜川:5.1*0.75*3 SC--045:立柱114 河北沧州盐山大郝工业开发区:3个厚度
公司地址	河北 沧州市新华区 盐山杨集
联系电话	15166965207 13930797394

产品详情

水平横梯长5.1米*0.75米*3米高，114立柱，壁厚3个，河北胜川体育器材制造有限公司专业生产厂家

单个动作较好，成套连接完成较差。原因：没有掌握动作间的连接技术，成套动作不熟练或耐力差，做成套练习比较困难。指导纠正方法：通过教学，使学生了解和掌握动作连接的技术要求。通过身体素质练习，提高耐力。由小组组合逐步过渡到成套组合。采用学练指导方法（1）、（2）、（4）纠正。（3）成套动作不连贯，明显失去节奏。原因：动作不熟练。对成套动作的标准要求不明确，动作意识差。连接技术没掌握好。

通过障碍训练不仅能发展学员在训练行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、坚韧不拔的意志品质。为执行任务过程中迅速通过各种人工和天然障碍打下良好基础。通过障碍训练通常包括通过400米障碍和通过300米障碍。

支撑前摆向内转体180度下，是双杠典型的支撑摆动转体类动作。特点是运用支撑摆动、沿身体纵轴转体和依次推杠系列技术的有机结合来完成动作。因此，需要有较好的支撑、控制、定向、协调的能力。（1）动作要点双杠教学示意图前摆时：立肩、展髋、踢腿、远伸，身体伸直顶肩，拉开肩角远伸。转体时：接近极点转体，向右前方伸腿展髋，以脚带动左转，依次推杠换握。落地时：屈膝缓冲，保持身体平衡。（2）教学重点掌握正确的支撑摆动和转体的方法。明确含胸顶肩，依次推手换握的方法。

400米障碍尺寸 标准400米训练器材查看图片A400米障碍

木马高1.05米，环高12厘米。现代比赛用鞍马器械长160厘米，宽35厘米，马背中央木环上沿离地面120厘米，离马背12厘米，两环相距40~45厘米。鞍马是在马的所有部位，用不同的支撑方式完成不同的全旋和摆越动作是鞍马项目上一套动作的基本特性。做全旋时，以并腿全旋为主。允许有通过手倒立加转体或不加转体的动作，不同的结构组的动作必须在充分的摆动中完成，不能停顿，该项目中不允许有力量动作。

400米障碍尺寸 标准400米训练器材查看图片A400米障碍

单个动作较好，成套连接完成较差。原因：没有掌握动作间的连接技术，成套

动作不熟练或耐力差，做成套练习比较困难。指导纠正方法：通过教学，使学生了解和掌握动作连接的技术要求。通过身体素质练习，提高耐力。由小组组合逐步过渡到成套组合。采用学练指导方法（1）、（2）、（4）纠正。（3）成套动作不连贯，明显失去节奏。原因：动作不熟练。对成套动作的标准要求不明确，动作意识差。连接技术没掌握好。

通过障碍训练不仅能发展学员在训练行动中所需要的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡和钻爬等基本技能，并能提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、坚韧不拔的意志品质。为执行任务过程中迅速通过各种人工和天然障碍打下良好基础。通过障碍训练通常包括通过400米障碍和通过300米障碍。

支撑前摆向内转体180度下，是双杠典型的支撑摆动转体类动作。特点是运用支撑摆动、沿身体纵轴转体和依次推杠系列技术的有机结合来完成动作。因此，需要有较好的支撑、控制、定向、协调的能力。（1）动作要点双杠教学示意图前摆时：立肩、展髋、踢腿、远伸，身体伸直顶肩，拉开肩角远伸。转体时：接近极点转体，向右前方伸腿展髋，以脚带动左转，依次推杠换握。落地时：屈膝缓冲，保持身体平衡。（2）教学重点掌握正确的支撑摆动和转体的方法。

明确含胸顶肩，依次推手换握的方法。

400米障碍尺寸 标准400米训练器材查看图片A400米障碍

木马高1.05米，环高12厘米。现代比赛用鞍马器械长160厘米，宽35厘米，马背中央木环上沿离地面120厘米，离马背12厘米，两环相距40~45厘米。鞍马是在马的所有部位，用不同的支撑方式完成不同的全旋和摆越动作是鞍马项目上一套动作的基本特性。做全旋时，以并腿全旋为主。允许有通过手倒立

加转体或不加转体的动作，不同的结构组的动作必须在充分的摆动中完成，不能停顿，该项目中不允许有力量动作。

400米障碍尺寸 标准400米训练器材查看图片A400米障碍