

# 宁夏队学校用跨栏架价格 银川跨栏架厂家

产品名称	宁夏队学校用跨栏架价格 银川跨栏架厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	160.00/件
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

宁夏学校用跨栏架价格 银川跨栏架厂家

跨栏跑是在一定距离内，跨过规定的高度和数量的栏架、技术性较强的短跑项目，属田径运动中径赛的一种。国际比赛男子为110米高栏，栏高106厘米，栏数10个；女子为100米低栏，栏高84厘米，栏数10个

### 练习方法

#### 编辑

(1) 跨栏坐：坐在地上做模仿过栏时腿部和手臂动作，以初步建立过栏时手、腿配合的技术概念，发展柔韧性。

(2) 攻摆练习：模仿跨栏步上栏动作的练习，以学习掌握攻半时起跨腿充分蹬伸和摆动腿屈膝前摆高抬技术，提高积极攻栏意识。

(3) 摆动腿过栏模仿练习（鞭打练习）：摆动腿前摆高抬积极下压小腿前伸着地，以学习动腿模仿和过栏的动作。

(4) 原地起跨腿提拉过栏练习：学习掌握起跨腿的过栏技术，提高髋关节的柔韧性和灵活性。

(5) 跨栏步模仿练习：在走步中模仿两腿的过栏动作，以强化过栏时上、下肢协调配合的完整技术。

(6) 栏侧攻摆和提拉过栏练习：在走步中从栏侧完成过栏动作。

(7) 栏间节奏跑模仿过栏练习：初步建立三步过栏和跑栏的概念

