

你确定真的会过400米障碍

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 你确定真的会过400米障碍 |
| 公司名称 | 河北胜川体育器材制造有限公司 |
| 价格 | .00/个 |
| 规格参数 | |
| 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

你确定真的会过400米障碍？

光明网

百家号18-05-0715:43

400米障碍是我军传统军事体育训练项目，通过训练能够发展军人在军事行动中的奔跑、跳跃、攀越、支撑、平衡、钻爬等综合技能，提高速度、耐力、协调、灵敏等身体素质，培养勇敢、顽强、坚韧不拔的意志品质，为战时通过各种人工和天然障碍打下良好的基础。下面就让兵哥哥教你如何通过400米障碍。

400米障碍是通过由8组障碍，16个障碍物，所构成的往返全程400米的障碍场的军事体能训练项目，其通过的顺序是：平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过云梯—通过独木桥—攀越高墙—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越高墙—绕行桥柱—通过云梯—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点。

跨越三步桩

通过方法：跑到起跨线前缘，一腿蹬地，另一腿向前跨出一大步，用前脚掌踏在第一根桩面上。随即蹬地腿迅速向前跨出一大步，用前脚掌踏在第2根桩面上。后脚再踏在第3根桩面上，随后另一腿蹬离桩面向前迈出一大步，在端线前着地。

保护方法：首先，清除圆桩上沙土，以免滑倒。其次，保护者1—2名，分别站在沙坑两侧，当练习者动作失误时，迅速扶其两臂，以免摔伤。

跨越壕沟

通过方法：跑至壕沟前缘约30厘米处，一腿蹬地起跳，身体向前上方跃起，另一腿向前摆出并跨过壕沟着地。

保护方法：清除壕沟前后沿沙土，以免滑倒，并在远端两侧站一至二人，以防练习者动作失误掉入壕沟。

跳越矮墙

通过方法：可采用一手一脚支撑跳越、一手支撑跳越、或踏蹬跳跃。一手一脚支撑跳越：一腿蹬地起跳，使身体跃上矮墙，起跳腿迅速上提，支撑后推墙，支撑腿前摆着地跑。一手支撑跳越：一腿用力蹬地起跳，身体向前上跃起，越过矮墙着地。踏蹬跳越：一腿蹬地起跳，身体跃起，另一腿踏蹬矮墙上缘，收蹬地腿，越过矮墙。

保护方法：保护者站在矮墙前（跑进方向）支撑手一侧，当练习者失误时，扶其大臂，防止摔伤。

通过高板跳台

通过方法：挂臂攀上：一腿蹬地起跳，同侧手攀住高板上缘远端，身体借两臂和腿的合力翻上高板面；立臂攀上：两腿起跳，两臂撑于高上缘，收腹踏上高板；跳下高台和低台：上体前倾，一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；另一腿向前下迈步，脚掌踏于低台中部；踏低台腿迅速向前迈步跑进。

保护方法：保护者站在高板前一侧，练习者起跳抓板时，保护者双手扶其腰部，防止后仰摔倒。

通过云梯

通过方法：爬上云梯之后在云梯上侧或直立行走，或低姿前进通过云梯，到了云梯尽头双手抓住云梯的横杠，顺势跳下，继续前进。

保护方法：保护者站在云梯两侧，练习者爬上云梯之后，保护者伸开双手，防止从云梯上掉下。

通过独木桥

通过方法：单脚踏地，身体跃起，迅速踏上桥面；跑或走步通过时，身体重心稍降低，保持平衡。至桥端时，单腿着地缓冲。

保护方法：训练前检查平衡木是否牢固，并打扫平衡木上沙土，注意采用自我保护，练习时身体失去平衡即主动跳下，并做好缓冲动作。

攀越高墙

通过方法：臂撑攀越：跑至高墙前约1米处，单腿起跳，两手攀住高墙上缘，使身体撑上高墙。一手一脚支撑攀越；单腿起跳，两手攀、撑于高墙上缘，身体成一手一脚支撑于高墙上缘。立臂攀越：两腿起跳，两手挂撑于高墙上缘，撑上高墙。

保护方法：保护者位于高墙后一侧，当练习者跳下失去平衡时，扶其臂部，防止摔伤。

匍匐通过低桩网

通过方法:屈膝弯腰，身体向前下俯冲，两臂前伸，手掌着地，借两脚蹬力钻入网内。前进时以右手扒、左脚蹬和左手扒、右脚蹬的合力交替爬行。出网时，两臂撑起上体，迅速前迈。

保护方法：注意地面松软平整，拉紧网线，采用自我保护，注意前进时，头、肩、臀部姿势不得过高，以免划伤。

跨越低桩网

通过方法:单腿蹬地，跨过第1根网线着地。后腿蹬离地面后，小腿向上外翻绕过第1根网线，并迅速前摆跨过第2根网线着地。两腿依次交替跨过其它4根网线。

保护方法：网柱上面要用软物包好，以防绊倒摔伤；采用自我保护，防止后脚绊、勾网线摔倒。

与第6个障碍物相同。

绕行桥桩

通过方法:屈膝弯腰，右腿前迈，左手扶第2柱，身体内倾，左腿绕过第2柱后向第3柱前方迈出一大步，依次绕过桥柱继续跑进。

保护方法:绕行时应注意自我保护，身体尽量前倾以免碰伤头部。

通过方法：双手攀上云梯之后双手前后交叉通过。

蹬越跳台高板

通过方法:单腿起跳，身体跃起，另一腿屈膝上抬，上体前倾，两手撑扶台面。蹬地腿踏于低台，后腿积极向前上抬腿，并踏于高台。随之屈体前移，并推板跳下。

保护方法:保护者站在高板前一侧，当练习者跳下没有站稳时，迅速扶其臂部协助缓冲，以免摔伤。

钻越洞孔

通过方法:单腿屈膝支撑，身体向前弯腰伸头，腹部靠拢大腿，两臂前伸，使腿、头部和两臂同时钻过洞孔。

保护方法:采用诱导式保护法，用口令提醒练习者应注意部位。

跳下攀上壕沟

通过方法:屈膝弯腰，单手撑地跳下壕沟。并迅速用力蹬地起跳向上跃起，两手攀于壕壁上缘，撑起身体

。随着一腿屈膝上抬，脚或膝跪于壕壁上缘，后腿上提，向前迈步跑进。保护方法:保护者站在壕沟前壁一侧，当练习者攀不上壕沟或者有失误时，托其臀部给予协助和保护。

跨越五步桩

通过方法:跑至越跨线前缘，右腿蹬地，左腿前跨，踏在第1桩面上，右腿前侧跨，踏在第2桩面上，两腿依次跨越第3、4、5桩。

保护方法:运用自我保护，练习时要集中精力，脚要踩准圆桩