

部队攀爬架三人协作攀登障碍生产厂家河北

产品名称	部队攀爬架三人协作攀登障碍生产厂家河北
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 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

动作一：当听到三人协作攀登，预备，的口令后，三人迅速到出发地线成跑步预备姿势，听到“开始”

的口令后，很不错名迅速接近墙，身体的左（右）侧紧贴与墙壁的一侧，左（右）脚在前，右（左）脚

在后，两腿分开越宽与肩，同时左（右）腿微屈，紧贴于墙，右(左)腿蹬直，两手交叉，手心向上置于

腹部前，第二名紧跟其后，左（右）脚踩很不错名手掌，利用很不错名的脱力和自己两手的拉力迅速上

墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手下伸成接握姿势。第三名迅速助跑，左（右）脚踏墙越1米处，迫使身

体向上，以双手的拉力及两脚的蹬力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，做手下伸成接握姿势。此时，

很不错名迅速跳起，抓第二、三名的手腕，；利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙。三人同时跳

下，冲出终点线成一行横队，听到“稍息”的口令后由很不错名带回出发线。稍息站立。

动作二：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始”的口令后，其中两名受训者迅速以踏拉挂之合力迅速上墙，身体下扑成相向接握姿势，第三名迅速接近墙（可以辅助前两名），此时第三名迅速跳起抓前两人的手腕处，利用两手的拉力和两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下，此后动作同动作一。

动作三：当听到“三人协作攀登，预备”的口令后，三人迅速成跑步预备姿势，听到“开始”的口令后，两名受训者接近墙成半蹲姿势，左手抓握右手腕，并用右手抓握对方左手腕达成手梯，第三名迅速助跑，一脚踏与前两名搭制的手梯上，利用前两人的托力和自己两手的拉力迅速上墙，成骑撑姿势，上体下扑，右手伸下成接握姿势。第二名迅速以身体左（右）侧紧贴于墙壁的以侧，左（右）脚在前，右（左）脚在后，两腿分开越与肩同宽，同时左（右）腿微屈，右（左）腿蹬直，两手交叉，手心向上置于腹部前侧，很不错的迅速以左（右）脚踩第二名手掌，利用第二名的托力和自己两手的拉力迅速上墙，称骑撑姿势，上体下扑，左手下伸成接握姿势。此时第二名迅速跳起，抓很不错的三名的手腕，利用两人的拉力和自己两脚的蹬力迅速上墙，同时跳下。此后动作同动作一。