

南宁400米障碍厂家直供 赣州百米障碍器材价格

产品名称	南宁400米障碍厂家直供 赣州百米障碍器材价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 材质:钢材 产地:河北
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

产品详情

南宁400米障碍厂家直供 百米障碍器材

通过400米障碍跑由平地跑和通过障碍物两大部分组成. 1,平地跑的动作技术.平地跑动作可分为出发跑,转弯跑和终点跑等.(1)出发跑:是指从起点到个障碍物前的100米跑.起跑姿势可采用站立式或俯卧式起跑;跑的动作技术与短跑途中跑动作基本相同.动作应放松,步幅开阔,节奏明显.(2)转弯跑:400米障碍全程要经过三次弯跑.弯跑时身体向内倾斜,加大外侧腿的后蹬力量和摆动幅度,并用脚掌内侧着地,外侧臂相应地加大摆动的力量和幅度.内侧腿向内转,脚向内沿转并用脚掌外侧着地,同侧臂摆动略小于外侧臂.(3)终点跑:终点跑是指从后一个障碍物到终点的100米冲刺跑.跑的动作技术与短跑的途中跑和终点撞线的动作基本相同.

南宁400米障碍厂家直供 百米障碍器材 2,通过障碍物的动作技术. (1)跨越3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. (2)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.南宁400米障碍厂家直供 百米障碍器材 (3)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,支撑腿前摆摆地跑.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. (5)通过独木桥. 通过方法.单脚蹬地,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. (6)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,扶其臀部,防止摔伤.南宁400米障碍厂家直供
百米障碍器材(7)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.

我们的地址：盐山县杨集工业园区电话：0317-8204185联系手机：13001482136 期待您的咨询

(8)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.(9)攀越高墙.与第6个障碍物相同.