

## 400米障碍高墙2米\*1米\*20公分厚

产品名称	400米障碍高墙2米*1米*20公分厚
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

欢迎各地用户到我公司实地考察，订购体育器材，我们将竭诚为您服务。欢迎来到300米障碍器材,300米障碍器材生产加工厂家,300米障碍器材价格的页面，由河北冀跃体育器材有限公司为您提供，地址位于河北石家庄市桥西区红旗大街汇丰路8号，主要经营公园健身器材,广场健身器材,室外健身器材,社区健身器材、部队训练器材,400米障碍,300米障碍,特警八项,400米渡海登岛器材、悬浮地板,看台座椅,人造草皮、篮球架,足球门问：如题：军事拓展器材都有哪些？军事拓展训练器材项目介绍？有这方面资料答：

一、军事拓展器材有：高空拓展组合器材。百米障碍。四百米渡海登岛。四米墙、信任背摔。  
二军事拓展训练器材项目项目有：巨人梯 高空攀岩 高空抓杠 高空抓杠：项目简介——小组每位成员配带全套安全装备依次爬上9米高的一根钢柱，先站立在钢问：军事拓展器材都有哪些？军事拓展训练器材项目介绍？答：一、军事拓展器材有：高空拓展组合器材。百米障碍。四百米渡海登岛。四米墙、信任背摔。二军事拓展训练器材项目项目有：巨人梯高空攀岩高空抓杠高空抓杠：项目简介——小组每位成员配带全套安全装备依次爬上9米高的一根钢柱，先站立在钢柱顶端的小圆盘上，然后奋力跃出，去抓住面前悬空的一根横杠。巨人梯：项目简介——直径大于20公分的六根木桩成梯状悬于12米高空，最低一根距地约1.2米，且间距自下而上逐渐增大，团队成员分成2人一组，相互配合，共同登顶。高空攀岩:项目简介——学员在培训师的指导下，在只允许抓、握、蹬、踩岩石点的情况下，全力向岩石壁最高处攀爬。

400米障碍器材厂家作用：通过400米障碍是传统体育训练项目之一，也是体能训练中的重要项目之一。通过障碍训练能发展人在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，为战时迅速通过各种人工和天然障碍物打下良好基础。应等所有受测者身体稳定时，鸣或鸣哨。发令员认为起跑不公允或有人犯规。鸣哨的同时【动作示范】发令编辑发令员发令时使用发令或发令旗应鸣哨召回所有受测者重新组织起跑。上举的发令旗立即向下挥动。发令员口令分“各就位”，鸣或鸣哨，发出“各就位”的口令后。壕沟，矮墙，高板跳台，独木桥，高墙等训练设施.规格编辑1.跨桩:由5个直径30厘米。累计出现两次犯规受测者在起跑过程中高出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米。取消受测者的测试资格。障碍物形式编辑共分为14个障碍物，主要为跨桩距离跑道中线30厘米。宽，深各为2米.沟壁应是垂直面.3.矮

墙:宽2米,高1.1米,厚20厘米.洞孔宽50厘米。距离跑道中线60厘米跨中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米高40厘米。第1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.2.壕沟:长下缘距地面60厘米,设于矮墙左侧(厚5-8厘米.)高台高1.5米,长,宽各1米.低台高,长,宽各1米.高板,高台,低台间隔1米,由砖,水泥构成.(高板由木材构成。宽50厘米长2米矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米支撑材料为角铁.)水平横梯由钢制园管构成,设置至少15个横杠,直径为3-4厘米,四个立柱直径为5厘米以上,高度2.5米 观摩分析纠正错误。8) 检查,评分与小组比赛,提高动作的熟练性与稳定性,并进行心理训练,熟练的掌握考评知识,在考核中保持较好心态。争取完成动作。提高质量7) 重复练习6) 由小摆动逐渐加大摆动幅度双杠教学示意图双杠教学示意图 严密课的组织,建立良好的练习秩序,发扬团结互助精神,积极开展互帮,互学,互比,互评活动。在前摆时,脚没有往前上伸,造成身体伸不直,肩角拉不开。指导纠正方法:可采用学练指导1),3),5)纠正。 转体时出现倒肩,或身体向前。肩角拉不开。原因:摆动不对或害怕屈髋过多(6)指导纠正与提高 支撑前摆时向侧外移过多。原因:转体时左臂支撑身体重心不好,失去支撑平衡。5)纠正。 害怕,不敢做。原因:怕转不过来而摔倒。2)指导纠正方法:可采用学练指导1)指导纠正方法:可采用学练指导4),5),6)纠正。4)纠正。 转体不充分或出现大分腿。原因:转体时间过晚或不是以脚发力带动上体转动。指导纠正方法:可采用学练指导4)。400米障碍是指跨桩,壕沟,矮墙,高板跳台,云梯,独木桥,高墙,低桩网共八组障碍物所组成的跑道。因为要正反各通过一次,应该说全程要通过16次障碍物。