## 400米障碍器材300米障碍器材安徽200米障碍器材生产厂家

产品名称	400米障碍器材 300米障碍器材 安徽200米障碍器材生产厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/套
规格参数	品牌:洛龙 型号:LL-15 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

400米障碍器材 300米障碍器材 安徽200米障碍器材生产厂家

,400米障碍场上进行训练的人数也越来越多。训练场上人满为患,有的人在为规范动作而训练,有的人在为步伐衔接而训练,也有的人在为那1秒成绩的提高而训练。但小编发现,虽然大家训练的热情愈加高涨,不过训练之后成绩并没有明显的提升,究其原因,是在训练的时候动作的变形、不规范导致成绩始终很难有所提高。下面就让400米障碍"通关秘籍"告诉你如何轻松玩转障碍场吧!

## 关:跨越三步桩

通关技能:跑到起跨线前沿,一脚蹬地,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,用脚掌踏在第二根桩面上。后脚再踏在第三根桩面上,随后另一脚蹬离桩面向前迈出一步,在端线前着地。第二关:跳跃矮墙通关技能:一脚蹬地起跳,使身体跃上矮墙,起跳腿迅速上提,单手支撑推墙越过。第三关:高板跳台通关技能:一脚蹬地起跳,同侧手臂握住高板上缘远端,身体借两臂和腿的合力翻板面。第四关:爬跃水平云梯

通关技能:踏腿前迈的同时,双手抓住水平梯的杠,另一腿从低台上跃起,趁势攀上水平梯,手脚并用,快速通过,到后横杠时,双手扶杠跳下。第五关:通过独木桥通关技能:单脚蹬地,身体跃起,迅速踏上桥面,跑步通过时,身体重心稍降低,保持平衡,跳下时,单脚着地缓冲。第六关:攀越高墙通关技能: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之上。第七关:匍匐地桩网通关技能:在次通过时匍匐通过。跑至网前约1.5m处,上体向前下俯冲,顺势钻入网下,用力匍匐。出网时,两臂撑起上体,使身体向上方跃起,另一条腿迅速前迈。第二次通过时跳跃通过,单腿蹬地,跨过根网线着地。后腿蹬离地面后,小腿向上外翻绕过根网线,并迅速前摆跨过第二根网线着地。两腿依次交替跨过其它四根网线。第八关:悬挂通过水平梯&蹬越跳台高板通关技能:跑至水平梯前跃起,双手抓起杠悬挂,一手伸出抓第二杠,另一手松开,伸出抓第三杠,依次,到后一根时双手握杠,借助惯性,单脚依次踏上低台和,趁势跨越高板着地。第九关:钻越洞孔通关技能: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。第十关:跳下攀越壕沟通关技能: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,后腿上抬,向前两步跑进。第十一关:跨越五步桩通关技能:跨越线前沿,右脚蹬地,左脚前跨,踏在桩面上,右腿前侧跨,踏在第二桩面

1.跨桩:由5个直径30厘米,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,距离跑道中线30厘米 .跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米.距离跑道中线60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,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.高40厘米.下缘距地面60厘米.设于矮墙左侧.矮墙主要由木板构成.4.高板跳台:(高板高1.80米.长2米.宽50 厘米,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,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,5,独木桥:长5米,高1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米,桥下 立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.6.高墙:宽,高各2米,厚20厘米.主要由木板组成 .7.低桩网:由12根立柱对应分列两行,行距2米,间距1米,桩高出地面50厘米,每对立桩间用弹性材料拉直成横 线构成桩网,网下地面以松柔的沙层为官,立柱由钢管构成400米障碍是中国人民传统的体育训练项目之一. 同时,它也是人民警察警体技能和身体素质训练内容的重要组成部分。它是把力量、速度、耐力、柔韧性 、协调性、灵敏性等身体素质有机的结合在一起,使人民警察在训练中可以熟练掌握跑、跳、攀、爬、撑 、钻等各种基本技能的一种运动项目。通过锻炼可以提高人民警察的身体素质,增强体质;通过锻炼还可以 培养人民警察在工作中勇敢顽强的作风、坚忍不拔的意志品质和克服一切困难的精神,对今后在实际工作 和训练中起到促进作用,为战时打下坚实的基础,减少不必要的流血和牺牲,更好的完成党和人民交给的各 项任务。

400米障碍器材内蒙古400米障碍厂家呼和浩特400米障碍