

## 部队训练器材移动400米障碍部队木人桩高度

产品名称	部队训练器材移动400米障碍部队木人桩高度
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/副
规格参数	品牌:GS 材质:优质圆木
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

## 产品详情

### 部队训练器材移动400米障碍部队木人桩高度

通障碍物作技术。(1)跨越3步桩：通.跑起跨线前缘,腿蹬,另腿向前跨步,用前脚掌踏第根桩面.随即蹬腿迅速向前跨步,用前脚掌踏第2根桩面.脚再踏第3根桩面,随另腿蹬离桩面向前迈步,端线前着。保护.首先:清除圆桩沙土,免滑倒.其,保护者1—2名,别站沙坑两侧,练习者作失误,迅速扶其两臂,免摔伤。(2)跨越壕沟：通.跑至壕沟前缘约30厘米处,腿蹬起跳,身体向前跃起,另腿向前摆并跨壕沟着。保护.清除壕沟前沿沙土,免滑倒,并远端两侧站至二,防练习者作失误掉入壕沟。(3)跳越矮墙。通.采用手脚支撑跳越,手支撑跳越,或踏蹬跳跃.手脚支撑跳越:腿蹬起跳,使身体跃矮墙,起跳腿迅速提,支撑推墙,支撑腿前摆着跑.手支撑跳越:腿用力蹬起跳,身体向前跃起,越矮墙着.踏蹬跳越:腿蹬起跳,身体跃起,另腿踏蹬矮墙缘,收蹬腿,越矮墙。保护:保护者站矮墙前(跑进向)支撑手侧,练习者失误,扶其臂,防止摔伤.