

400米障碍固定式，移动式两款

产品名称	400米障碍固定式，移动式两款
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

地理式400米障碍，移动式400米障碍，400米障碍生产厂家

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.通高板跳台。通.挂臂攀:腿蹬起跳,同侧手攀住高板缘远端,身体借两臂腿合力翻高板面;立臂撑:两腿起跳,两臂撑于高缘,收腹踏高板;跳高台低台:体前倾,腿向前迈步,脚掌踏于低台部;另腿向前迈步,脚掌踏于低台部;踏低台腿迅速向前迈步跑进。保护.保护者站高板前侧,练习者起跳抓板,保护者双手扶其腰部,防止仰摔倒。(5)通独木桥。通.单脚蹬,身体跃起,迅速踏桥面;跑或走步通,身体重稍降低,保持平衡.至桥端,单腿着缓冲。保护.训练前检查平衡木否牢固,并打扫平衡木沙土,注意采用自我保护,练习身体失平衡即主跳,并做缓冲作。(6)攀越高墙。通.臂撑攀越:跑至高墙前约1米处,单腿起跳,两手攀住高墙缘,使身体撑高墙.手脚支撑攀越;单腿起跳,两手攀,撑于高墙缘,身体手脚支撑于高墙缘.立臂攀越:两腿起跳,两手挂撑于高墙缘,撑高墙。保护.保护者位于高墙侧,练习者跳失平衡,扶其臂部,防止摔伤。(7)匍匐通低桩网。通.屈膝弯腰,身体向前俯冲,两臂前伸,手掌着,借两脚蹬力钻入网内.前进右手扒,左脚蹬左手扒,右脚蹬合力交替爬行.网,两臂撑起体,迅速前迈。保护:注意面松软平整,拉紧网线,采用自我保护,注意前进.肩,臀部姿势高,免划伤。(8)跨越低桩网。通.单腿蹬,跨第1根网线着.腿蹬离面,腿向外翻绕第1根网线,并迅速前摆跨第2根网线着.两腿依交替跨其4根网线。保护:网柱面要用软物包,防绊倒摔伤;采用自我保护,防止脚绊,勾网线摔倒。(9)攀越高墙.与第6障碍物相同。(10)绕行桥桩。通.屈膝弯腰,右腿前迈,左手扶第2柱,身体内倾,左腿绕第2柱向第3柱前迈步,依绕桥柱继续跑进。保护.绕行应注意自我保护,身体尽量前倾免碰伤部。(11)蹬越跳台高板。通.单腿起跳,身体跃起,另腿屈膝抬,体前倾,两手撑扶台面.蹬腿踏于低台,腿积极向前抬腿,并踏于高台.随屈体前移,并推板跳。保护.保护者站高板前侧,练习者跳没站稳,迅速扶其臂部协助缓冲,免摔伤。(12)钻越洞穴。通.单腿屈膝支撑,身体向前弯腰伸,腹部靠拢腿,两臂前伸,使腿,部两臂同钻洞穴。保护.采用诱导式保护,用口令提醒练习者应注意部位。(13)跳攀壕沟。通.屈膝弯腰,单手撑跳壕沟.并迅速用力蹬起跳向跃起,两手攀于壕壁缘,撑起身体.随着腿屈膝抬,脚或膝跪于壕壁缘,腿提,向前迈步跑进.保护.保护者站壕沟前壁侧,练习者攀壕沟或者失误,托其臀部给予协助保护。(14)跨越五步桩。通.跑至越跨

线前缘,右腿蹬,左腿前跨,踏第1桩面,右腿前侧跨,踏第2桩面,两腿依跨越第3,4,5桩. 保护.运用自我保护,练习要集精力,脚要踩准圆桩.