

# 部队400米障碍优质厂家军队400米障碍报价

产品名称	部队400米障碍优质厂家军队400米障碍报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2400.00/副
规格参数	品牌:广胜 材质:优质钢材
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400米障碍优质厂家军队400米障碍报价

4

00米障碍的积极性和提高了训练效率。近日，陆军某部把基础体能训练提上了训练日程，要求基层营连按照分队示范、常态练习、每月一考的要求抓实400米障碍训练，让官兵跨越“障碍”，增强体质，官兵在集中

学习、体会练习过程中体会到了练实该科目的必要性和重要性。

跨桩：由5个直径0.3米，高出地面0.1米的跨桩组成。右边3个跨桩中点相距2.3米，距离跑道中线0.3米，跨桩中点距离端线5米。左边两个跨桩的中点相距2.3米，距离跑道中线0.6米，跨桩中点距离端线6.15米。

跨越五步桩

- 动作说明：跨越五步桩主要培养学生掌握节奏跨越通过障碍的能力。
- 动作要领
- 动作要点：起跳有力，交替起跳、跨越。