

酒泉400米障碍器材厂家 400米障碍训练场规格图解

产品名称	酒泉400米障碍器材厂家 400米障碍训练场规格图解
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/件
规格参数	品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

产品详情

酒泉400米障碍器材厂家 400米障碍训练场规格图解

四百米障碍器材内容：

通过400米障碍400米障碍是通过由7组障碍,14个障碍物,所构成的往返全程400米的障碍场的体能训练项目,其通过的顺序是:平跑100米—转弯—跨越3步桩—跨越壕沟时跳越矮墙—攀越高板跳台—通过独木桥—攀越附—匍匐通过低桩网—转弯(返回)—跨越低拉网—攀越附—绕行桥柱—跨越高板跳台—钻越洞孔—跳下攀上壕沟—跨越5步桩—转弯—100米终点.

四百米障碍跳越矮墙训练教案一、教学提要科目：四百米障碍

目的：通过本课训练，使同志们初步掌握跳跃矮墙的技术动作要领及其组织实施方法 内容：跳越矮墙

时间：45分钟 地点：四百米障碍场 方法：讲解示范、组织练习、检查验收 要求：

严格遵守课堂纪律，服从命令，听从指挥 注意安全，加强保护，严防事故发生

认真听讲，刻苦训练二、教学进程 教学准备 接受队伍，宣布提要 本课教学重点介绍 准备活动 慢跑 800米热身；扩胸运动；振臂运动；转体运动；腰部运动；跳跃运动；前后压腿；抬腿运动