

# 眉山体能拓展训练器材,跨网隔离阻墙,标准障碍器材厂家,

产品名称	眉山体能拓展训练器材,跨网隔离阻墙,标准障碍器材厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	800.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-1056 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

有的人出世含着一把金钥匙，各种“二代”，有的人来到世上只带来一声啼叫，成长还得靠自己400米障碍跑进线路

跑进线路 后100米平地上跑

根据后100米阻碍

前100米平地上跑 终点起点 转弯 跨桩 壕沟 矮墙 板跳台 独木桥 墙  
低桩网 大转折 根据方法 转弯 三步超越 跨越 撑跃 搭上往下跳 大桥上跑过 攀越砖墙  
匍匐 转折点 五步超越 往下跳搭上 钻过洞孔 走上往下跳 绕道桥桩 攀越砖墙 跨越

二节400米阻碍超越技术性

一、平地上跑技术性

平地上跑姿势可分成转弯跑、前100米跑和后100米跑

(一)前100米跑

1、姿势表明：是指从起始点来看到个拐弯处的100米跑。来看时可选用站立式起跑或半蹲踞式起跑。跨网隔离阻墙

2、姿势步聚

3、姿势关键点：吸气匀称，匀速根据，忌飞速的冲刺跑过。跨网隔离阻墙

## (二)转弯跑

1、姿势表明：转弯跑是指前100米跑后进入到绕标志旗的跑进姿势。400米阻碍线要历经三次拐弯跑。跨网隔离阻墙

3、姿势关键点：维持均衡，减少点。

## (三)后100米跑

1、姿势表明：是指从根据一个阻碍物后的转弯跑到终点站的100米的冲刺跑。

3、姿势关键点：力以赴的冲刺。

## 二、根据阻碍物跨网隔离阻墙

### (一)超越三步桩

1、姿势表明：超越三步桩关键塑造学员把握节奏感超越根据阻碍的工作能力。

3、姿势关键点：跳起有力，更替跳起、超越。

### (二)超越壕沟

1、姿势表明：超越壕沟关键塑造作训工作人员自下超越壕沟的工作能力和勇气。

3、姿势关键点：跳起有力，看着正前方。

### (三)弹跳护墙

1、一手一脚支撑点跳越：一手一脚支撑点弹跳是根据护墙时较为简单、安性的方式。但此方式根据速率比较慢。

2、一手支撑点跳越：一手支撑点弹跳是依靠一臂支撑点，速率迅速根据护墙的一种方式。

3、蹬踏跳越：蹬踏弹跳是依靠一只脚蹬踏支撑点迅速超越护墙的方式。

### (四)根据板跳台

#### 1、搭上板

(1)挂臂式搭上：关键锻练腿力和的融洽行动做，挂臂式搭上比较适合个子矮小和弹跳力差的学员。

(2)立臂式撑上：立臂式撑上适用弹跳力好手臂有力的学员。

2、往下跳灵台和低台：灵台和低台的根据留意点的迁移。

### (五)根据异向平衡木

1、姿势表明：锻练学员在高速健身运动中的稳定性。

3、姿势关键点：减少点保持稳定，步幅较小。

## (六)攀越砖墙

- 1、臂撑式攀越：臂撑式攀越的姿势简易，非常容易把握。
- 2、俯卧式攀越：姿势迅速、有益。跨网隔离阻墙

## (七)根据低桩网

- 1、姿势表明：维持紧靠路面，健身运动中四肢融洽健身运动。
- 3、姿势关键点：下击暴流、有效更替。

## (八)超越低桩网

- 1、姿势表明：锻练弹跳落地式时的平稳