

## 汕尾移动式低桩网,400米障碍整套器材,体能训练设备,

产品名称	汕尾移动式低桩网,400米障碍整套器材,体能训练设备,
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

由5个直径30厘米,出地面10厘米的跨桩组成.右边三个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线30厘米,跨桩中点距端线5米.左边两个跨桩的中点相距2.30米,距离跑道中线60厘米,1跨桩中点距离端线6.15米.跨桩由木桩可水泥构成.

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。400米障碍整套器材

2、姿势步履

3、姿势关键点：吸气匀称，匀速根据，忌飞速的冲刺跑过。400米障碍整套器材

## (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米障碍线要历经三次拐弯跑。400米障碍整套器材

3、姿势关键点：维持均衡，减少点。

## (三)后100米跑

1、姿势表明：是指从根据一个障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、根据障碍物400米障碍整套器材

### (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，挂臂式搭上比较合适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。

水平横梯长5.1米，宽0.59米，2.4米，由钢制园管构成,直径为3-4厘米,横杠间隔0.5米，四个立柱直径为5厘米以上,度2.5米.

独木桥:长5米,1.3米,直径20-25厘米,桥平面宽10厘米,斜板长2米,宽20厘米.桥下立柱间隔1-1.30米,柱应漆上红,白相间的颜色,主要由钢管构成.