

# 珠海体能拓展训练器材,400米障碍整套器材,部dui器材,

产品名称	珠海体能拓展训练器材,400米障碍整套器材,部dui器材,
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

所有钢制件表面均经酸洗、化、打沙等初级处理后采用进口静电环氧基粉末喷涂完成后表面处理，涂层厚度70—80um，铅笔硬度达3H+，试品经GB小时盐雾试验，涂膜无变化，划格处单面腐蚀<2mm，产品具有耐酸碱、耐湿热、抗老化、外观美观等优点，能适合潮湿和酸雨环境，室内室外均可使用，且产品涂料配方不含有毒元素，避免损害使用者的健康。

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。

终点跑时呼吸的频率和深度有所增加，通过障碍时，可"阔气用力通过障碍物后，应及时调整呼吸,着重将气呼出呼吸是利用鼻和半张开的嘴进行的,呼吸方法与中长跑基本相同.A3,400米障碍跑的体力分配400米障碍跑要求用"均匀"速度跑完程.400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物.它要往返200米通过14个障碍物.顺利快速地通过障碍物是完成程的重要保证.因此，前100米平地跑要求快速,轻松